
梨花の"おしゃれスピリッツ"公開♪
(ミーナ)
mina
㊦▷▷▷㊤部屋の5大プロセス
♥カバーガールは竹下玲奈さ
ボリューム超拡大!
初! 2号連続企画
真冬の47都市SNAP 東日本編
冬の1枚で10通り着回し
60 Style
ALLアンサー!
ヘアSYTLEの"素朴なギモン"
3号連続企画!
本気の100日間ダイエット 最終回
あなたの体重と人生変えます!
口コミで納得!
美容ニュース総決算
おしゃれの分かれ道!
【足もと&首もと】おしゃれレッスン帖
mina shop通販
人気ブランドの福袋の中身
2010年 今よりもっとよくなる!
HAPPYお告げ占い
悩める人づき合い解決術
玲奈の"本当のおしゃれ"ってこういうこ
いつも黒×きれい色エトセトラ
プチ旅しよう♪東京散歩
2010 February 2
定価550yen
2010年minaガールはこう変わる!
Part 1
美保・游・平ゆみ・
minaモデルの「2010年の決意」
Part 2
私を変える!
「冬着こなしリセット」8大ルール
Part 3
顔が変わった! 別人級!
"メイクの底力"見せます


手のひらに、明日をのせて。
SH-02B
光とフォルムが美しい
ラウンドクリスタルデザイン
F-02B
好きな香りが持ち歩ける、
きらめくジュエリー防水※
1B
にイルミが彩る、
ムなフレンチネイルデザイン
月発売予定
L-01B
ポップなカラーのイルミ&デザインに、
新感覚の「タッチボード」
2010年2～3月発売予定
P-02B
タッチ操作でカメラが使いやすい。
Rich&Cute なスイングスライド®
2010年2～3月発売予定
L-03B
デイリーも旅も、もっと楽しくなる、
コンパクト&シンプルデザイン
2010年3月発売予定
SH-05B
雑誌「Seventeen」の
人気モデルがプロデュース！
「こんなケータイがあったらいいのに…」
ティーン理想のデザインが実現☆
2010年2月発売予定
L-02B
キレイをサポートするコスメデザイン&
ビューティコンテンツ
12月発売予定
N-03B
美しさが長持ちするナチュラル
デザイン&ウォータープルーフ※
2010年1～2月発売予定
SH-04B
おいしいコミュニケーション
甘くとろけるチョコレート by「Q-pot.」
12月発売予定　限定13,000台
docomo
STYLE
series
色、質感、イルミにデコメ。お気に入りがきっとみつかる。
ひとりひとりに、こたえを。ドコモ


docomo
Version up!
自分らしさがビビッドに光る。
ぴったりの1台を見つけて、あなたもバージョンアップ!
ケータイの使い方やライフスタイルから
あなたにおすすめの新機種を診断
ドコモケータイナビ
検索
お問い合わせ：ドコモの携帯電話からは局番なしの151
一般電話等からは 0120-800-000
◎番号をよくお確かめのうえ、おかけください。
尚、一部のIP電話からは接続できない場合があります。


25th
shinjuku
odakyu
新宿ミロード
WINTER BARGAIN
1/2(土)〜1/7(木)
革命的バーゲンだよ〜！
全員集合〜！
OFF
http://www.shinjuku-mylord.com/




28

57

mina

2010.February 2

毎月20日発売!



モデル／竹下玲奈
撮影／曽根将樹（PEACE MONKEY）
スタイリング／竹川尚美
ヘア&メイク／菊地美香子（No9）
ロゴデザイン／FLAMINGO STUDIO
表紙デザイン／リッチモンド

チェックのテーラードジャケット／ROSE BUD、プリントTシャツ／HOUSE OF THE GODS、デニムパンツ／J BRAND（以上ROSE BUD） 腰に巻いた星柄ロングニット／Bitten Apple（blondy） 3種類のパールネックレス／ミキモト

DESIGN
リッチモンド／FLAMINGO STUDIO／ナッティワークス／古田雅美／ドモンマインズ／禅
三谷日登美／ARENSKI／Book Market（大山万里子）／スカイウォーク／近藤かおり
little sista／PHANTOM GRAPHICS／箕浦卓（M's SPACE）／高松佳子

印刷／大日本印刷株式会社

コスメ.com 100名プレゼント!!

ットをプレゼントしちゃいます♪

プレゼントの応募方法は 188 ページをご覧ください

Present 1

セットで 10名

KATE
[ケイト（カネボウ化粧品）]



中島美嘉さんCM使用色をフルラインナップでプレゼント!
A・B鏡のように光を反射するアイシャドウ。リフレクトミラーアイズ BR-1・PU-1 各1,470円、Cフレームインパクトボリュームマスカラ BK-1 1,575円、D2009年の爆発的ヒット! 3点筆ライナー。フレームインパクトマーカー BK-1 1,155円、Eヌーディストデザイニングリップ BE-1 1,050円、F初心者にも使いやすい、3カットタイプのつけまつ毛。アイラッシュ 1,050円

Present 2

セットで 10名

AUBE couture
[オーブ クチュール（花王ソフィーナ）]

2010年春のポスターで菅野美穂さんが使用したコスメ一式
A「塗る場所がひと目でわかる!」とmina girlにも大人気のアイカラー。オーブ クチュール デザイニングアイズ 505 3,885円、B目の下用ハイライト。同デザイニングハイライト 3,885円、C同デザイニングアイブロウコンパクト BR812 3,360円、D実際に菅野さんが「今まででいちばんキレイな唇がつくれたかも」と絶賛したルージュ。荒れがちな唇もぷるるんと仕上がります。デザイニングプレミアムルージュ BE761 3,360円



Present 3

セットで 10名

MAYBELLINE NEW YORK
[メイベリン ニューヨーク]



大人気のマスカラが2本も入った、豪華11点!
Aアイステュディオ ダイヤモンドグロウ 06 1,365円、Bピュアミネラル BB ベース 1,785円、Cボリューム エクスプレス マグナム ウォータープルーフ 01 1,260円、D限定色のダークパープルパール。ボリューム エクスプレス ハイパーカール スパイキーコーム ウォータープルーフ S03 1,260円、E・Fウォーター シャイニー ボリューミー 022・021 各1,470円、G同リップ ベース 1,470円、H・I・Jアイステュディオ ペンシル アイライナー S15・S16・S17 各840円（すべて限定色）、Kアイステュディオ ラスティング ジェル ブロウ 01 1,260円

Present 5

agnès b.
[アニエス ベー
（ラブ・クレアター・ボーテ・ジャパン
CB パリ）]



セットで 10名

2010年のLOVE運を上げるパープルメイクに挑戦!
Aモノビュル ギャラクシー プラム 1,995円、B同ギャラクシー ブラウン 1,995円、C保湿成分配合で、約12時間うるおいをキープするクリームファンデ。標準色をプレゼント! リスクリーム SPF16・PA+++ 4,410円、Dフィデリティ リップグロス ギャラクシー プラム 2,625円

Present 4

セットで 10名

RMK
[RMK Division]

セクシーな大人Faceを生み出す、こだわりのコスメ
A長時間くずれないウォータープルーフタイプ。インジーニアス ジェルアイライナー 03（ディープブラウン）3,360円、B繊維入りの黒いベースとボリュームマスカラがセットに。エクストラ ディープ Wマスカラ 01 4,200円、Cグロスリップス 39 2,310円



人気Beautyブランドの

大感謝Present♪ Vol.9

毎号、大人気のプレゼント企画♡　今回はみんなからの熱〜い要望にお応えし、人気Beautyブランドからキレイになれるコス

◎撮影／石沢義人　●取材店リストは170ページにあります。

Present 7

MAJOLICA MAJORCA

［マジョリカ マジョルカ（資生堂）］

新作マスカラ&下地を使えばお人形のようなまつ毛になれます♡

Aアーティスティックネールズ（ジュエリングライン）GD892 399円、B同（グロー&クイック）GR 102 399円、Cジュエリングアイズ BL711 1,575円、Dチークカスタマイズ PK333 840円、Eハチミツ配合でツヤとふっくら感がUP。ハニーポンプグロスNEO PK246 504円、F黒い繊維配合のマスカラ下地。ラッシュボーン ブラックファイバーイン 1,260円、Gひと塗りで超極太に！　Wコームで太さ自由自在♪　ラッシュエナメルグラマーボリュームオン 1,260円、Hジュエリングペンシル BK999 735円　※C・F・Gは2010年1月21日発売



セットで 10名

Present 6

ESPRIQUE PRECIOUS

［エスプリーク プレシャス（ボーテ ド コーセー）］

2010年春の倉木麻衣さんのCM使用カラー

Aまぶたのくすみを消し、化
ちを長もちさせるフィットア
ベースつき。シンフォニック
ト アイズ F-1 3,675円、B口
寄りのパープル。ドレスオン
ッシー ルージュ PU180 2
円（限定色）、Cデュアル ペ
ルアイライナー BK01 2,1
（価格はすべて編集部調べ



セットで 10名

セットで 10名





ルージュは5色の中から1色をプレゼント！
（色は編集部におまかせください）

702　305　304　303　001

Present 8

ANNA SUI

［アナスイ コスメティックス］

アナ スイの大ヒットコスメをセットでプレゼント♡

Aウッディ・フローラルの香りの10周年記念フレグランス。リブ ユア ドリーム オー ドゥ トワレ 30mℓ 5,250円、Bメイクの仕上げに余分な粉をはらうブラシ。フィニッシング ブラッシュ 735円、Cローズヒップ油とハチミツ配合。ミニ ルージュ 2,100円、D目元、髪、ボディなど好きな部分に使えるキラキラパウダー。カラーパウダー 008 2,100円

フルメイクができちゃう魅力的な6点♪

Aグリッターが輝くアイカラー。オンブル ストレッチ 13 2,100円、Bミニ ブルジョワ グロス トニック 44 735円、CとDはパリの名所がパッケージに描かれた限定のパリジェンヌコレクション。Cオンブルポピエール 08 1,995円（12/25限定発売）、Dブラッシュ パステル・ジュ 34 2,100円（12/25限定発売）、Eエフェ スリー デイ マックス 69 1,785円、Fグリッター入りで、まばたきするたびにキラキラ輝くマスカラ。ヴォリューム グラムール ブラック&ディアムズ 62 1,680円



セットで 10名

Present 10

BOURJOIS

［ブルジョワ］

「使いやすい！」と大評判のポーチと人気コスメがセットに

Aポール&ジョー ファッションから選ばれたペイズリー柄のポーチは2009年の新作。コスメティック ポーチ Ⅲ（縦9.5×横19×マチ7.5㎝）4,725円、B口紅のあざやかな発色とグロスのツヤが合体。保湿&肌荒れ防止成分配合。リップ ラッカー 05 2,940円、C大人気2色セットのフェイスカラー。ヘルシーなオレンジをプレゼント！　フェイス カラー 17 2,940円



セットで 10

Present 9

PAUL&JO

［ポール&ジョー ボーテ］


flip look
by モバコレ
GIRL'S Daily Clothes
女の子のためのリアルファッション通販サイト。
enjoy Shopping!
LOWRYS FARM
JEANASIS
Heather
earth MUSIC&ECOLOGY
one after another NICE CLAUP
Ehyphenworld gallery
Dip Drops
MAJESTIC LEGON
HaNjiRo
NEW!
新春福袋&プレSALEやってるよー!
2/31まで!メルマガ登録&抽選で、
現金1万円があたる!
しくはサイトにアクセス下さい。
mina1218@mbkr.jp
ータイで今すぐアクセス!
C始めました http://web.mbkr.jp/

◎撮影／石沢義人 ◎スタイリング／蜂谷優子
●商品のサイズは、〈タテ×ヨコ×マチまたは奥行き〉、靴は〈ヒールの高さ〉、単位はcmです（編集部調べ）。



K-x レンズキット オープン価格／ペンタックスお客様相談センター☎03・3960・3200 K-x スペシャルサイト http://www.camera-pentax.jp/k-x/ ※黒、白、赤のレギュラーカラーは通常販売、その他の色は受注販売となります。

おしゃれ女子の必需品! PENTAXの"私色"一眼レフ♥

"本格カメラ=黒"のイメージはもう古い! ペンタックスの『K-x』は、本体とグリップのカラーを選べるセミオーダーシステム♪ 組み合わせは、なんと100通り! おもちゃみたいなキュートな見た目とはウラハラに、中身は本格派の一眼レフ。しかも、超カンタンにおしゃれ写真が撮れる、ウレシイ便利機能も満載なんです♥

選べるグリップカラー!

ボディカラー20色と、それに合わせたグリップカラー5色(全9色)の組み合わせで100種類のカラーパターンが実現。HPでシミュレーションも可能。





ネックレス 各9,975円、ピア(ペア) 各12,600円／以上Bonnie(ショールーム セッション☎・5464・9975) ほかに黒、ゴールドも。ペアでそろえたいリーズ!

キーワードは"きゃしゃPOP"! Bonnieのひと目ボレ

2007年にデビューした『ボニー』は、20代の女のコがデザインを手がけるアクセブランド。流行のきゃしゃ感に、遊びゴコロと存在感をプラスしたデザインは、まさに"他にはない!"ラインナップがそろってマス♪

1. 2010年、HAPPYにスタートするなら♪ "COLORFUL" パワーが止まらない

見ているだけで笑顔になる、ちょっとワクワクする、そんな魔法のチカラを持っているのは……。そう、ポップカラー!! 女のコの気持ちをアゲてくれる、いつだって"カラフル"なアイテムたち。新年に向かって、ハートに響く"アナタ色"、見つけてください♥

BAGの中身は個性で勝負! dicokickの即買いパスケース!

個性派小物ブランド『ディコキック』から、「何コレ〜♥」とうらやましがられること間違いなしのユニークなパスケースが登場! プレートの中にICカードを入れて、専用チェーンを穴に通せば、あとはBAGにつけるだけ! 「カバンの中で見つからない!」なんて心配もありません♪



〈右から時計回りに〉ハートペア 7,875円、しずく 5,250円、リボン 5,145円、イニシアル 3,360円、パープルラメ 3,360円、プリント 5,145円／以上dicokick☎03・6459・2244

ボーイズアイテムこそガーリーカラー♪ Manhattan Portageのくぎづけドット

N.Y.生まれのメッセンジャーブランド、『マンハッタン ポーテージ』。女ゴコロをくすぐる新作ドットシリーズの中でも、ピンクは直営店だけの限定モノ。シンプルコーデのポイントづけにもピッタリ♪

〈右〉メッセンジャー大(28×38×18) 8,715円、同小(18×29×11) 6,615円／ともにManhattan Portage(I.M.I INC.☎03・3746・0528)



帰ってきた元祖カラーパンツ! おかえり、ピカデリー!

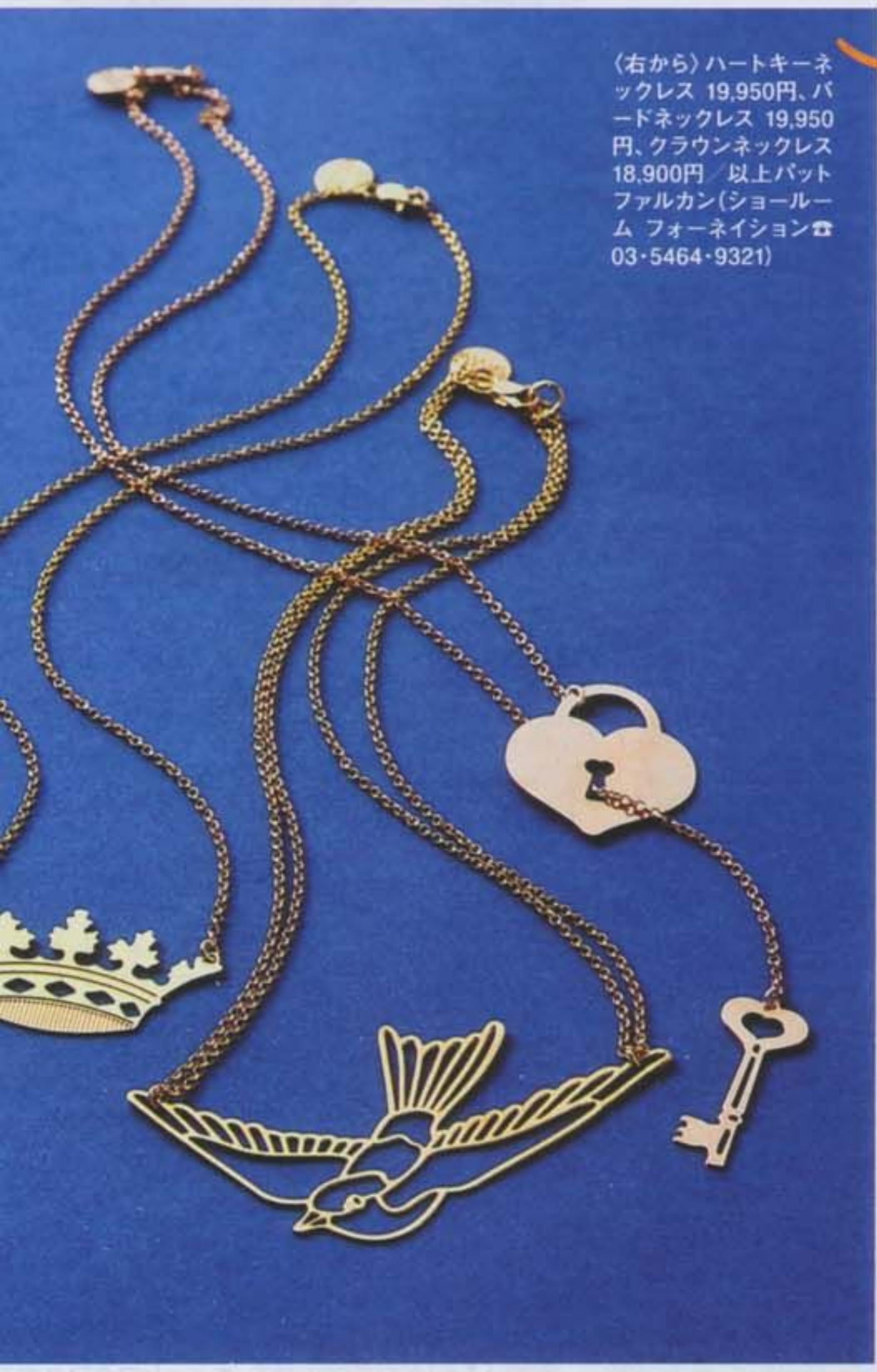
1980年代にカラースキニーブームを巻き起こした、パリジェンヌ御用達『ピカデリー』が再び上陸! 着るものをトリコにしたストレッチ感はそのままに、浅めの股上などスタイリッシュさをプラス。うっとり級のはき心地、体感して♥



ストレッチデニム 各10,290円／PICCADILLY(LANDWARDS LTD.☎03・6415・3511) おしゃれ感のあるカラバリはさすが。カットソー、ミニスカート、デニムレギンスなども展開。

BIGなプレートにFall in Love♥
NEXT注目アクセ、"PAT FALCAO" 3.

『パット ファルカン』はブラジル人デザイナーがつくるジュエリーブランド。
繊細な透かしとモチーフの新しさから、高感度のセレクトショップなどでジワジワと
人気上昇中なんです。プチアクセ大流行のなか、一歩リードするならコレに決まり!



〈右から〉ハートキーネックレス 19,950円、バードネックレス 19,950円、クラウンネックレス 18,900円/以上パット ファルカン(ショールーム フォーネイション☎03・5464・9321)







「抱きしめたい!」「さわりたい!」Khajuの限定小物に一発K.O.!

ハートをくすぐるアイテムの宝庫、『カージュ』。
ユーモラスな魅力たっぷりの限定小物は、
テディベア型湯たんぽ、目玉つきストラップ、
手のひら大の超BIGストラップと、持っているだけで
ウキウキする、キッチュなアイテムが勢ぞろい♪
この可愛さは、事件です!

〈右〉ホットウォーターボトル 5,040円/カージュ×ファシー、〈左〉イニシアルストラップ 各840円、〈下〉フォックスファーストラップ 各3,990円/ともにカージュ(以上シップス ジェットブルー 原宿店☎03・5414・5747)

2. SHIPS発! "差のつく"2大NEWS♪





〈上から〉リメイクスニーカー黒ハイカット 25,200円、赤ハイカット 18,900円、白ローカット 15,750円、オフホワイトローカット 19,950円/以上DECORU(ミュージアム フォー シップス☎03・3496・0481)
※リメイクにより、価格が異なります。

ココは腕の見せドコロ! "私だけ"のカスタムコンバース、作れます♪

『ミュージアム フォー シップス』にて
12月15日(火)〜25日(金)の期間限定で
リメイクオーダー会を開催!
永遠の定番アイテム、コンバース オールスターが
"やんちゃ"に変身しちゃいます♪
スタッズも星とハート型があり、
色も5色から選べるなどバリエも豊富。
あまりの可愛さに、多足買い、決定!?

…くだけで「おしゃれ感」、思いのまま!
"スカーフプリント"がキテるって、ホント!? 5.

…っと大人で、こなれ感が出せて、
…を先どりできて……。
…な女のコの願いを叶えて
…るのが、『フレディ』の
…ーフ風プリント。
…使いでも、チラ見せしても
…ャレに見えて、
…んなと一緒"にならない
…さもウレシイ♪



…ーフプリントスカー…,665円/フレディ…(フレディ&グロス…渋谷店☎03・349…747) 合わせやす…ざ上丈。同柄のトッ…、ワンピースもあり。

4. 手首から、オトナ! KariAng×ICE-WATCHの"ピリ辛"時計

エッジーな大人ブランド
『カリアング』がコラボしたのは
ベルギー発の時計ブランド
『アイスウォッチ』。レディスブランド
とのコラボは初の試みなんだとか。
ユニセックスな
シンプルデザインだから、
デイリー使いにも、カレへの
プレゼントにもピッタリ!



ヒョウ柄ウォッチ(2月販売予定) 各10,500円/KariAng×ICE-WATCH(YOCO MORIMOTO DESIGN OFFICE ☎03・5413・4050)



部屋中、ユリの香り！ "お嬢様キャンドル" 出ました♥

コレクター続出の『ジルスチュアート』コスメラインから、満を持してアロマキャンドルがデビュー！おなじみホワイトフローラルブーケの香りに、ジルの愛するユリの香りをMIX。やわらかな香りが天井からゆっくり降りてくるので、お部屋でアロマセラピー気分♪

アロマキャンドル250g 5,250円／ジルスチュアート ビューティ☎03・3273・1631　香りが効率よく広がる3本芯は、ロマンチックな見た目もうれしい。プレゼントにもGOOD。

6. ガールズアウトドア強〜い味方！ カラフルで使える、Lafumaの"変身"アイテム

シワジワとファンを増やしているアウトドアスタイ… 女のコが楽しむなら、やっぱり"可愛さ"を重視した… フランスの老舗アウトドアブランド『ラフマ』のアイ… POPな色柄がなんともユニーク。小さくまとめら… 多WAYだったりと、便利な工夫もいっぱいなんて… もちろん、機能性だってカンペキ！



ポンチョ（来春発売予定）9,450円／ラフマ（ラフマミレー☎03・5765・7150）　広げるとキャンプやフェスで便利なタープにチェンジ。



2wayバッグ（39×26×16）4,935円／ラフマ（ラフマミレー）　トートとリュックに早変わり。軽いのに丈夫なつくり。



ウインドブレーカー（来春発売予定）16,800円／ラフマ（ラフマミレー）　そで部分にすべてを収納。

7. いつだって大スキ！ JILLSTUARTが、また、やってくれました♥





世界初！ JILLのカフェ誕生！

大阪の大丸心斎橋店北館B1Fに、『ジル スチュアート カフェ』がOPEN！　ワッフルをベースにフルーツをぜいたくにトッピングする新しいカップケーキや、ホットサンド、スープなどオリジナルメニューがそろいます♥　エプロンやトートバッグなどカフェ限定商品も発売されるから、ますます目が離せないっ！

〈右〉ホワイトストロベリーモカ 440円、〈左〉ミックスベリーマスカルポーネ 580円／JILLSTUART CAFE大丸心斎橋店北館☎06・6252・8981　らしさのつまった内装やユニフォームにもご注目。

9. おしゃれパワーを見せつけた！「今しか買えない！」BEAMSこだわりコラボとは……!?

minaガールズの「欲しい！」がつまった『ビームス』から、キャッチーな限定アイテムを一気にお届け！今、最も"旬"なあのブランド、アーティストがそろっているのが、さすがです。これさえあれば、オシャレのスタートダッシュは勝ったも同然♥



ADIDAS ×FAFI

STAN SMITH 11,550円／アディダス×ファフィ（BEAMS TIME）大人気イラストレーターの手描き風イラスト入り。型違いのSUPER SKATEバージョンも。



e.m. for BEAMS

〈右〉バタフライリング 18,900円、〈左〉同ネックレス 18,900円／ともにイー・エム フォー ビームス（BEAMS TIME☎03・3780・5501）『イー・エム』がビームスのために作った完全別注。



LARA & HEART

ネックレス×ヘアゴムセット 5,040円／ララ & ハート×レイ ビームス（Ray BEAMS HARAJUKU）　ブランド誕生1周年を記念した、人気のリボンモチーフゴムとネックレスのオトクなセット！



SAN HIDEAKI MIHARA ×Ray BEAMS

スワロフスキートート（20×24×12）各21,000円／サン ヒデアキ ミハラ×レイ ビームス（Ray BEAMS HARAJUKU☎03・3478・5886）　トロンプルイユ柄でブレイク中の人気ブランド。ビームス限定カラーでゴージャスなスワロつき！

8. どれにしようか迷っちゃう!? 今回のatmosは「VIVID」or「BASIC」！

毎シーズンの"限定・別注・コラボ"が楽しみな『アトモス』。今季は、黒にビビッドカラーを配色した街にピッタリのシリーズと、冬の"ほっこり感"にハマるベーシックタイプの2大柱にご注目！

〈上から〉CM576FMB 15,540円、FREE STYLE 11,550円、TERMINATOR HIGH 17,850円、アイーシャ 9,975円／以上atmos girlsラフォーレ原宿☎03・6804・2113





◎撮影／曽根将樹(PEACE MONKEY/モデル)、
TAMAKI(PEACE MONKEY/静物)
◎スタイリング／竹川尚美
◎ヘア&メイク／菊地美香子(No9)
●取材店リストは170ページにあります。

玲奈の
本当のおしゃれ"って
こういうこと！

ゃれ」ってなんだろうって考えたことはありますか？
らしくいるためのもの！　毎日を楽しくするもの！
とも女のコを可愛くするもの？　答えは……ALL正解！
ど、『もっとおしゃれ』になるのはなんだかムズカシイ。
ら誰もが思う女のコの願望を、憧れモデルの
さんにぶつけてみました。彼女が思う『本当のおしゃれ』とは？

Rena Takeshita
竹下玲奈

たくさんの中から選んだ洋服たち。月日をかけて肌になじませていくのもおしゃれの醍醐味

こうなりたいってイメージを作っていく過程が「本当のおしゃれ」への近道なのかなって

本当のおしゃれとは……う〜ん、すごく難しいテーマですよね。私が思うのは着ているものが先にあるんじゃなくて、その人の"人となり"が外側ににじみ出ているというか、その人の中身が表されているものが本当のおしゃれなんじゃないかな。でも、いきなりは無理でしょ。だから、そこにたどり着くまでに"こうなりたい"って何かに向かったり、着飾ってみたり、イメージを作っていく過程を楽しんでいることがおしゃれをしてることだなって思うんです。結果、似合わなかったかも？って思う服を着たとしても、おしゃれをしようと頑張ったことってその人の魅力としてどこかに必ず見えてくるから、無頓着な人よりも断然可愛く見えるはず！　だから、いろんなものを知って着こなそう！と思うこと自体が大

ロングダッフルコート 80,850円／サイ、チェックのロングシャツ 12,600円／シップス(ともにシップス銀座 ウィメンズ店)　スエットパンツ 6,090円／チャオパニック 原宿店　スニーカー 5,565円／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)



「10年後も20年後もおしゃれを
楽しむうえで守っていたいもの。それは
自分が素敵だなって思った人のワザを
盗むこと。『真似をする』、そんな素直な
気持ちを忘れずに持ち続けたい。
〝吸収力〟って大切だと思う！」

結論はやっぱりBasic is BEST！ ベーシックのよさを知ることがおしゃれの始まり

トレンチコート（ファーのえりつ
44,100円／シップス（シップス
座 ウィメンズ店） ボーダーカ
ソー 11,550円／セント ジェー
代官山店 デニムパンツ 18,
円／リーバイス®（リーバイ・ス
ウス ジャパン） パールネック
〈上から順に〉約40cm 378,000
約60cm 567,000円、約80cm
800円／以上ミキモト



ックニット 29,400円、ストール
50円、ネクタイ 13,650円／以
ョン スメドレー(リーミルズ エ
ェンシー) パンツ 14,700円
ップス(シップス 銀座 ウィメン
)

a Takeshita 1981年12月17日
れ。鹿児島県出身。モード誌からカ
アル誌まで数々のファッション雑誌
紙を飾る人気モデル。また、花王「ビ
ボディデリ」「ビオレメイク落としパー
ットオイル」などCMでも活躍中。

好きなものを身につけるといつだってSMILE♡

自分の中でワンパターンになってたロングヘア、切ってみて、逆にそこに頼ってたって気がついた

数年ぶりにボブスタイルにしたんです。長い間、ロングヘアだったから自分の中でおなかいっぱいで飽きてたの。モデルという職業柄、ヘアスタイルってすごく重要なんだけど、実際に切ってみたら、いかにロングヘアの自分に頼っていたのか初めて気がついたんです。だから正直、最初は後悔もしたし、落ち込んだ(笑)。でも、逆に切ってみて気がついたことがたくさんあったから、結果よかったなって。髪は女の命っていうけど、あれはホント！ でも、そうやって変化を求めることもおしゃれしたいっていう気持ちの表れだと思う。髪を切るとおしゃれの幅も広がった気がするし。だから、この冬はカッコいいものと女性らしいものを両極端に楽しみたい！ ロックでカッコいい日もあれば、ミニドレスにパンプスっていう日があってもいいかな。そういうふうにいろんな自分になるの



カシミヤドルマンスリーブニット
600円／ジョンストンズ（リーミ
エージェンシー）　中に着たシ
12,600円／シップス（シップス
ウィメンズ店）　デニムショート
ツ 13,650円／Lee（チャオパニ
原宿店）　帽子 6,090円／VIS
ングブーツ 126,000円／サル
（アナトリエ神南店）

100％流行アイテムじゃないからこそ、おしゃれは作れる！

結構、流行にのっかっちゃうほう（笑）。
新しいものが出てくると
「これ、可愛い！」って。
でも、それも大事だけど頼りっぱなし
じゃなくて自分に似合う着こなし方を
いろいろ考えてみるの。
だって、それが一番楽しいから！



玲奈ALL私物 冬クローゼット公開！

超レア！な玲奈さんの冬のお気に入りをたっぷり拝見。洋服だけじゃなく、旬の小物やお気に入りの香水まで大公開。これで玲奈スタイルに一歩近づけるかも。

最近のお気に入り小物たちがこちら！

「シャネルのニットの帽子は3カ月くらい前に買って、寒くなったからやっとデビューできました（笑）。代官山のユーズドSHOPで買った黒ブチメガネはレトロな感じが気に入って購入。あえてラフなTシャツに合わせたい大ぶりのピアスはTOPSHOPで」



ラフなものからおめかしワンピまで幅広ラインナップ

「ダウンベストは撮影で気に
てお買い取りしたシンゾーン
の。この冬はチェックシャツ
ったので、それに合わせる予
す。ワンピはユーズド。ひざ
できちんとした雰囲気があ
ら大人っぽく着こなしたい」



大人の証！　憧れブランド

「シャネルは悔しいことがあるとお店に行ってきれいなものを見て励みにするの！　ココ シャネルのカ……生き方がそのデザインに表れてるよって。……チュウのパンプスはデニムに最適」

昔から好きなのはゴツめのターコイズ

「両方L.A.で見つけたアクセサリー。メンズっぽくて、存在感があるものにひかれます。シンプルな服もそれがあるだけで引き立ててくれるから。ゴツめなのによく見ると繊細なデザインで凝ってるんです」





最近のMYフレグランス♪

「フランスで買った『アニック・グタール』のフレグランス。この香りはアン・マタン ド オラージュという種類でくちなしの花を表現した香りなんです。最近はいつもこの香りを愛用中」



デニムはトレンドにのって、ダメージ系＆薄色に夢中♡

「デニムの中でもダメージが入ってるものって最初から着倒したニュアンスがあるから好きなんです。それに薄色も好み。ブランドにはあまりこだわらなくて、とにかく試着！　はいたときのシルエットや着心地が大事」。中央はJ BRAND。


magaseek
ャザーが
ーリーポイント♡
ふわふわ
ラブリーな ファーイヤーマフ
オールマイティに使える！
ミリタリーコート♪
ちょいロックな
ピンクのバッグ
派出柄スカートで
おしゃれ上級者
テ確実
ガーブーツ
マガシークで
minaガールの
モテアイテムをショッピング
人気ファッション誌に掲載されている有名ブランド200以上の旬なアイテムが集結！
いつでもどこでもショッピングが楽しめる、雑誌連動型ファッションサイト「magaseek」
限定コラボをはじめ、minaオススメのアイテムが毎週ぞくぞく入荷中♪
ベーシックアイテムも
キレイ色がオススメ！
もこもこメブラックで
程よく大人なミニスカ
チェックとポンポンに
ひと目ボレ♪
パールがアクセント
ベレー帽
BIT DAIKANYAMA, Heather,
OWRYS FARM, snidel, PAGEBOY, Dip Drops,
ne after another NICE CLAUP, cantwo,
ysty woman, earth MUSIC&ECOLOGY, ...and more.
ガシークなら返品OK！ ※SALE商品は返品対象外になります。
パソコンから▸▸▸
http://www.magaseek.com/
マガシーク 検索
ケータイから▸▸▸
http://imode.magaseek.com
http://au.magaseek.com
http://v.magaseek.com
※携帯電話には一部
対応外の機種があります。
NOW ACCESS!
提　　供：マガシーク株式会社
お問合せ：info@magaseek.com
受付時間：平日9：30〜17：00

Scoop!

感激★コスメ vol. 11

◎撮影／石沢義人　◎撮影協力／AWABEES

大好評につき「ディズニーコレクション」第2弾！

ポール＆ジョー ボーテとふしぎの国のアリスが夢のコラボレーション



©Disney

ポール＆ジョー コレクション[ディズニー キャラクター]
〈ピンク〉001 FANTASY
〈ブルー〉002 DAYDREAM
各6,300円（数量限定品）
（2010年1月29日予約開始、2月
【内容】
- オリジナル缶ケース
- リップ トリートメント スティック
- ブロッティングペーパー
- ブロッティングペーパー（リフィル

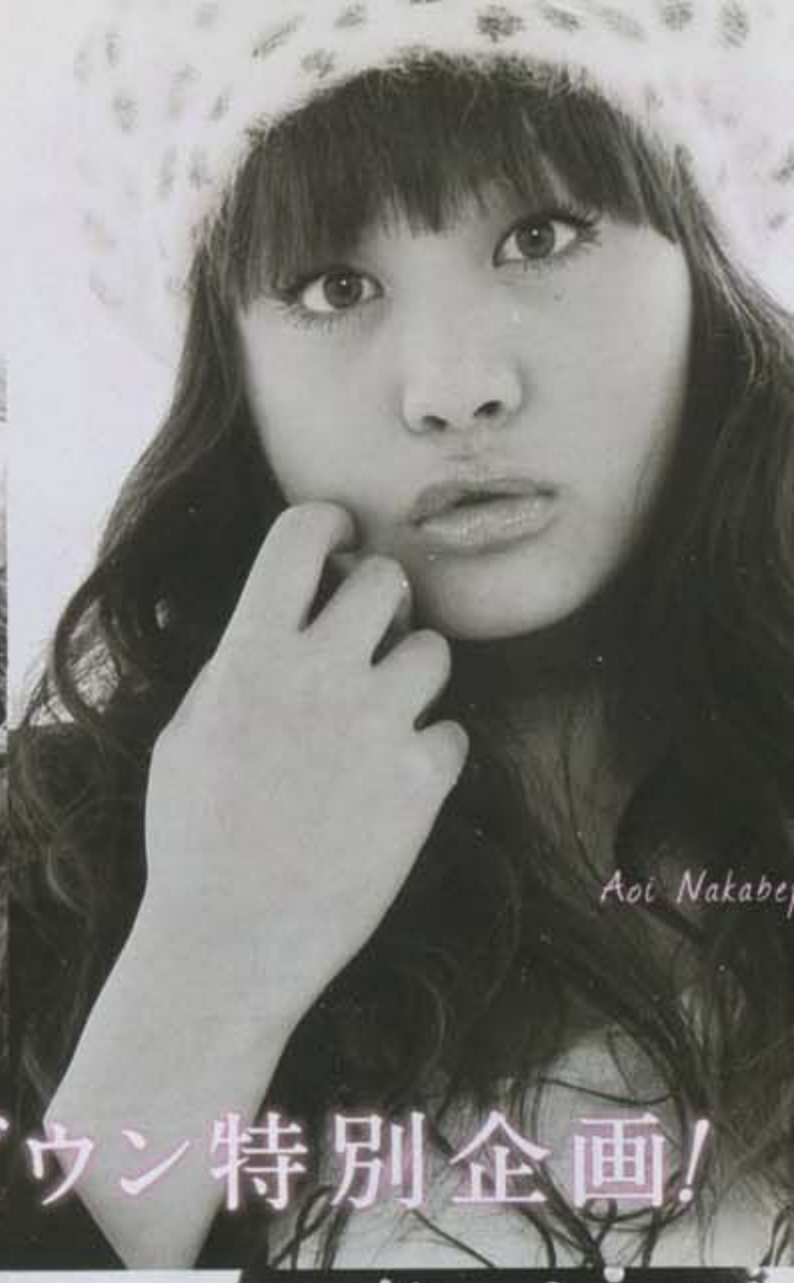
昨年、大好評のうちに完売してしまったポール＆ジョー ボーテのディズニーコスメシリーズ。ファンからの熱いアンコールにお応えし、今回は、ポール＆ジョーのデザイナー ソフィー・アルブが最もお気に入りのディズニークラッシクス作品のキャラクター『ふしぎの国のアリス』がスペシャルなコスメになって登場しました！　内容は、鏡つきで使いやすいあぶらとり紙（100枚入り）とリフィル（100枚入り）、リップ トリートメント スティックがオリジナル缶ケースにセット。淡いピンクを基調としたファンタジー（001）、ブルーを基調としたデイドリーム（002）の2種類があります。

リップは植物の天然成分配合で、とろけるようになめらかなつけ心地。乾燥してかたくなった唇をやわらげてくれます。ほんのり色づき、ツヤめくタイプで、001はスウィートなミルキーピンク、002はキュートなミルキーオレンジ。あぶらとり紙には一枚一枚に「白うさぎ」とお花がプリントされていて使うのがもったいないくらい可愛い！　メイク直しがとびきり楽しくなりそうな限定コレクション。持っているだけでHAPPYになれそう！

お問い合わせ先
ポール＆ジョー ボーテ
0120・766・996







HAPPY NEW YEAR カウントダウン特別企画!







2010年minaガールはこう変わる!





〈田中美保、比留川游、住谷念美〉◎撮影／曽根将樹(PEACE
◎スタイリング／佐藤智美(着物分)、永田彩子(洋服分)
◎ヘア&メイク／木部明美(PEACE MONKEY)
〈平野由実、吉倉あおい〉◎撮影／高野友也(PEACE MONKE
◎スタイリング／川本みさと ◎ヘア&メイク／渡辺真由美(GO
〈知華、中別府葵〉◎撮影／高野友也(PEACE MONKEY)
◎スタイリング／永田彩子 ◎ヘア&メイク／木部明美(PEAC
〈弥香〉◎撮影／田吉祐介(PEACE MONKEY) ◎スタイリン
◎ヘア&メイク／渡辺真由美(GON.)
●取材店リストは[illegible]ページにあります。

モデル「の決意」



Miho Tanaka

田中美保

Q 2010年の決意は…

自分と人を信じる☆

人見知りだし、疑い深いところがあって……。素直に信じるばかりがいいとは限らないけど、疑いすぎもよくないよね。他人にやさしく、自分に厳しく、忍耐強くいきたいです！

Q 2010年、自分の変えたいところ、変わりたいところは？

めんどくさがりを直すこと…

友達に引っぱり出してもらえないと、休みの日はダラダラして、一日中家にいることも……。意欲的に行動する年にしたいです！

Miho Tanaka
たなかみほ☆1月12日生まれ。東京都出身。A型。「車を買ったので、来年は積極的にいろいろ出かけたいな」。2009年は初舞台も経験し、女優としても意欲的に活躍中。ブログも大人気！
www.miho-wave.com

Q 2010年に挑戦したいことは？

積極的にチャレンジ!!

運動して、ひきしめBODYになりたい！　けど、ジムに入ってるのに行ってないし……(笑)。挑戦したことはいろいろあるけど、とりあえず走ることからはじめようかな？

Q 来年こそ直したい自分の悪いクセは？

ネガティブ禁止⊘

ひとつのことを気にすると、気になりすぎて、落ち込んで、ダメ女になっちゃう。占いも悪いとこばかり信じちゃうし、当たらなくても落ち込んじゃうし……。こんなネガティブ思考をストップできるようになりたい！



今年も元気に頑張ることを宣言♡"

初詣ではお願いごとはあまりしないんです。「今年もがんばります」って報告してます。



赤牡丹 絵羽振り袖 134,400円、黒×シルバー「ドット」正絹袋帯 63,000円、刺繍半襟・黄緑、赤、伊達襟・黄色絞り帯揚げ・赤帯締め・ぽっくり すべて参考商品／以上和風館(京都丸紅) 髪飾りにしたフェルトコサージュ [illegible],85[illegible] [illegible] [illegible]



2010年minaガールはこう変わる! Part 1

mina「2010年

今年も残すところあとわずか！　2009年はどんな年でしたか？
そして、2010年はどんな年にしたいですか？
あこがれのminaモデルたちにクエスチョン！
来年の決意を教えてもらいました。
あこがれモデルの意外な素顔が見えてきます。



You Hirukawa

比留川游

Q 2010年の決意は…

有言実行!!

仕事もプライベートも、変化を求めているし、求めたものを実行に移せるタイミングだと思うので、大きく変わる今後の人生においてターニングポイントになる年にしたいです。

Q 初詣で何をお願いしますか？

健康

そして世界平和。地球の汚染がこれ以上進まないように願っています。

Q 来年こそ直したい自分の悪いクセは？

もっともっと自分を出す

思ったことや自分の考えは間違ってもいいから口に出す。間違ってたんだと思えば変わればいい。怖がらずに自分を出していきたいです。

Q たぶん、叶わないけど、でも叶ったら「超うれしい！

結婚、海の近くに家を建てる。

結婚したいな♡　あと、パパとママのために、海のそばに大きい家を建てたい。葉山とかいいな♡

You Hirukawa
ひるかわゆう☆2月5日生まれ。神奈川県出身。B型。「来年はボディケアにも力を入れたいです。整体とかエステとかね。車、スキューバ、ジェットスキーの免許も取得したいな。とれたら自分に自信がつきそうな気がする！」



何事にも積極的に挑

やらないで後悔する
やってから後悔したい
ンニング、ボディボー
ーフィン、料理、映画、
など、自分の刺激にな
とにどんどん挑戦した
留学もしたいな。

黒飛翔鶴 松竹梅『およめ』振り袖 60,900円、黒×シルバー市松 刺繍入り『およめ』袋帯 60,900円、赤 桜刺繍半襟 12,600円、黒×赤 伊達襟・紫レース 伊達襟 各4,725円、緑しぼり帯揚げ 15,700円、芥子ちりめん帯揚げ 8,400円、赤×黒 矢羽根二本組帯締め 8,190円、藤色 つまみ雪見帯留め 8,925円、菊鶴 藤下がりつきつまみ簪 8,190円、黒 ビーズ鼻緒草履 18,900円／以上ふりふ　足袋／スタイリスト私物

チェ 6,195円／titty＆Co.新宿
デニムパンツ 7,245円／マジ
ティック レゴン、ファーポケッ
きストール 15,750円／ペルル
シュ(ともにシティーヒル)　手
つけたシュシュ 2,940円／ス
デル　パンプス 11,550円／
ーソウル(ビバ・サーカス)

Q 2010年の決意は…

自分の人生の筋を見つける。

自分の指針を見つけていきたいです。ゆずれないコトや大切にしたいコトを見つけて、自分なりに人生を楽しんでいきたいです。





Q 2010年、自分の変えたいところ、変わりたいところは?

考えたこと、思ったことを行動にうつす。

いつも思っていても動けず、そのまま過ぎてしまうことが多いので、思い立った日が吉日で、思いを形や行動に変えて、どんどんつなげていきたいです。

Q 2010年に挑戦したいことは?

海外旅行に行く。

今年は友人の結婚式で韓国にはじめて旅行したのですが、来年はプライベートでいろんな国に行けたらいいな。ハワイに行ったことがないので行ってみたいですね。



Yumi Hirano

平野由実

Q 初詣で何をお願いしますか?

みんなの平和♡

世界平和、人類が皆幸せになることを、いつも願っています。いつもみんなが笑顔でいられたらいいなと思っています。

Q 来年こそ直したい自分の悪いクセは?

早とちり、せっかち。

来年こそは余裕のある人になりたいです。あせらず、混乱せず、落ちつきを持ちたいです……(笑)。

Q たぶん、叶わないけど、でも叶ったら「超うれしい!」ことは?

宇宙旅行。

行ってみたい!!　宇宙に行くこともすごいし、宇宙から地球を見てみたい!　どんな気持ちになるんだろう?　どんな景色なんだろう?と考えるだけでもワクワクします!



Hirano
のゆみ☆6月14日生ま
大阪府出身。O型。「手
はじめました!　独学
っていたのですが、本
こ会話ができるまで習
みようと思ってます。ブ
「Smile map」ameblo.
rano-yumiはマイペー
やってます」



ベルトつきワンピ 8,925円／Va
Tellor(ISBIT DAIKANYAMA)
ルトつきカーディガン 12,60
ブーツ 33,600円／ともにchar
ronson 帽子 5,880円／ヴェ
(ROSE BUD) ネックレス 18
円／グリグリ(BEAMS TIME

Nemi Sumiya

住谷念美

Q 2010年の決意は…

Never put off till tomorrow what you can do today!!

「今日できることは明日に延ばすな」ということわざを決意にします！今日できることを片づけておけば、明日が楽しみになる。そういうふうに毎日を少しずつ変えていきたいです。

Nemi Sumiya
すみやねみ☆11月10日生まれ。台湾出身。O型。富士通docomo、クラシエ「いち髪」のCMに出演中！「香水集めにハマっていて、もう50本以上はあるかも！ 集めた香水の香りの違いを探してみるのが最近の楽しみです」

Q 2010年に挑戦したいことは？

go over the sea
海外ロケに挑戦したい

私が生まれた国、台湾や、ずっと行きたいと思っているイタリアに行って撮影してみたいですね。

Q 初詣で何をお願いしますか？

Thankful
感謝します

また新しい1年を迎えられたことに感謝します。「お願いばかりでなく、感謝も大切」と母に教わったので、来年はそうしてみます。

Q 来年こそ直したい自分の悪いクセは？

get up early
休日でも早起き

何も予定がないとずっと寝ちゃってるので……（笑）。一日中寝てしまわないようにします。

Q たぶん、叶わないけど、でも叶ったら「超うれしい！」ことは？

Cruise クルーズで世界一周

世界中の美食を満喫したいな～♪





Tomoka

知華

Q 2010年の決意は…

考えすぎない。(去年も同じこと言ってるけど笑)

悩むことも経験だとは思ってますが、長い目で見て、女性として人間として柔軟性を身につけていきたいな。私もリアル mina世代! みんなと同じようにいろんなことに悩んだり、落ちこんだりするけど、何ごとも楽しむことを心がけてるよ。仕事を始めて6年、成人してだいぶたつので地道にがんばっていきたいです。

Q 初詣で何をお願いしますか?

家族全員 健康長生き

一番下の私が年をとれば親も年をとる。家族の健康と長生きを切実に願います。わが家では毎日手作り野菜ジュースを朝に飲んだり、食事からかなり気を使ってます。





Q 来年こそ直したい自分の悪いクセは?

無愛想と仏頂面

まぁ〜、物心ついたときからいわれてたことで……。目がきついのでもうちょっと……、表情にも柔軟性を……ね……(苦笑)。

Tomoka
ともか☆12月4日、東京都出身。O型。「minaの連載『知華の日々是々』(P137)は毎回、四苦八苦しながら楽しんでます。ヒマつぶしでいいので読んでみてください!」。ブログ『chaos』http://star-studio.jp/tomoka/

Q 2010年に挑戦したいことは?

座禅修行

通ってる大学の教授が体験したみたいで、来年とはいわずに近々やってみようと考えてるよ。最近は近場の山へ小旅行するのも趣味です。

Q たぶん、叶わないけど、でも叶ったら「超うれしい!」ことは?

宝くじ当選 なーんてね

いろんな建築物を見に、海外旅行に行きたい! インテリアや間取りを調べてはいろいろ妄想しちゃってます。

ベルトつきウールコート 19,425円/Vadret Tellor(ISBIT DAIKANYAMA) レースカーディガン 12,810円/スナイデル カットソー 7,980円/ROSE BUD パンツ 6,195円/Dip Drops(オンワード樫山) 首に巻いたファー 5,565円/Ray BEAMS(BEAMS SHINJYUKU) ブーツ 16,800円/チャオパニック(チャオパニック 原宿店)





Q 初詣で何をお願いしますか？

今年も一年
家族全員健康でありますように
仕事も学業も恋も充実しますように

家族の健康はやっぱり何よりも大事！ そして仕事は女優としても、モデルとしてもさらに上をめざしたい！ そのためには、ひとつひとつの作品、撮影を大切に。その完成度を高めるようにがんばります。

Q 2010年に挑戦したいことは？

アクション

アクションものの映画やドラマをやってみたいんです。とても大変そうだけど、とっても興味がある！ そういう役を演じる機会があるといいな♪

Q 2010年の決意は…

継続させる

いつも決意したことを継続することができない私……。自分がもう一段成長して進化していくには、決めたことを継続させていかなきゃいけないな、と思います。

Aoi Nakabeppu

中別府葵

Aoi Nakabeppu
なかべっぷあおい☆9月13日生まれ。熊本県出身。A型。「今、大学1年ですが、友達も増えたし、学校が本当に楽しい！ 学業もがんばってます」。mina公式サイト内でのブログも好評連載中！
http://aoizm.bukure.jp/





Q 来年こそ直したい自分の悪いクセは？

面倒臭がり屋なところ

本当にこれは直さなきゃ。使ったものは一回一回片づけるとか。やんなきゃいけないことは後回しにしないですぐにやるとか。普段のささいなことからきちんとしたいです。

Q たぶん、叶わないけど、でも叶ったら「超うれしい！」ことは？

世界一周旅行

夢ですね～！ いろんな世界を見て、いろんな経験をしたい！ いつか叶うといいな。とりあえず、ヨーロッパに行ったことがないから、行ってみたいです。

ジャケット 23,100円／Ray BEAMS(BEAMS SHINJYUKU) Tシャツ 6,825円／パブリック ライブラリー(ミュージアム フォー シップス) デニムパンツ 7,245円／LOWRYS FARM 帽子 10,290円 ／Language(Language六本木ヒルズ店) ネックレス 4,725円 ／Bitten Apple (blondy) パンプス 14,700円 ／クッコ ディ マル プレット (ギルドジャコモギャラリー オン ザ ウェーブ)




010年、自分の変えたいところ、変わりたいところは？

きっぽいとこ。かな～。

んなことをやりたがるので、ひとつひとつ中端になりがち……。写真と絵描きはずっとやきてるけど、何かひとつ決めて熱中したい。ーコーディネーターとか漢検の勉強を始めかなとも思ってます～。

Q 2010年に挑戦したいことは？

乗馬

minaの撮影で乗馬ができるところに行って、初めて近くで人が乗馬してる姿を見ました。カッコイイ！って思って自分も乗りたくなった。あと、舞台で観た殺陣もやってみたいな。

Q 初詣で何をお願いしますか？

今年も楽しい年になりますよーに♪

人生はいつでも楽しくいたいし、好きなことをやっていきたいので、永遠のお願いごとですね～。あと健康第一!! みんな健康でいられますように★

弥香



2010年の決意は…

STEP UP↗

ルとしても、女優としても、大人としても、いろんな意ふまえてステップアップしていきたいですね～。

Q 来年こそ直したい自分の悪いクセは？

"脱"!! 落とし物。

1カ月の間にカバンを2回落としたり、カギをなくしたり、2009年はとにかく落とし物が多すぎて困ったので（ほとんど無事に戻ってきてます）2010年は気をつけないと!!

たぶん、叶わないけど、でも叶ったら「超うれしい！」ことは？

宇宙に行く

地球を見たい!! 「夢は全部叶え～！」ってます。それくらの気持ちじゃないとね！



Mica
みか☆3月19日生まれ。神奈川県出身。O型。2010年3月公開予定の映画「ローカルボーイズ」出演。「写真を撮ることが大好きで、お気に入りの作品をブログ（http://mica.syncl.jp/）の「フォトギャラリー」にのせてるので、ぜひ見てください」

カーディガン 5,040円／チャオパニック 原宿店　タンクトップ 4,410円／alternative version WR（WR 代官山）　パンツ 12,600円／Ray BEAMS、バングル 21,000円／ジェイ ドゥフィン、ネックウォーマー 37,800円／ビービーアール（以上BEAMS TIME）　ブローチ 12,600円／rada（アーバンリサーチロッソ 京都店）　パンプス 8,295円／ピンクマース（Luise）







Aoi Yoshikura

吉倉あおい

Q 2010年の決意は…

「あがり症をなおしたい!!」

人前で話をしたりするとあがってしまって……。ドキドキしてしまって、ナイーブな私のおなかがキュルキュルします。もっと強くなりたいです……。おなかが……。

Q 2010年、自分の変えたいところ、変わりたいところ

「一日3食 食べる」

夏になると食欲がなくなって、体調をくずしてしまったり、秋冬になると逆に食べすぎてしまって顔や太ももがパンパンになってしまいます。毎年同じことをくり返してしまうので、2010年こそはしっかり3食食べて、体調もスタイルもくずさないようにしたいな。

Q 2010年に挑戦したいことは？

「英会話にチャレンジ」

人に興味があるので、いろんな国のお友達ができたらいいな、と思って
英会話ができるようになったら、もっといろんな語学も勉強したい！

Q 初詣で何をお願いしますか？

「引っ越しがしたい……

今の家には家族で住んでいて、住み始めてから10年ほどにな
ます。 きれいで素敵なおうちに引っ越したいな……。

Q 来年こそ直したい自分の悪いクセは？

『いつもギリギリ』をなおしたい。

出かける2〜3時間前に起きてるんですけど、のんびりしてるので出かける直前になってあれがない、これがないとバタバタして時間ギリギリだったり、お仕事のアンケート取材の提出もギリギリだったり……、もっと余裕を持てるようにならなきゃダメですね。

Q たぶん、叶わないけど、でも叶ったら「超うれしい

「歌が上手になってみたい

歌うことは大好きなんですけど、全然上手に歌え
カラオケで上手に歌えたら、気持ちいいだろうな

黒カットソーワンピース
35円、チェックスカート
5円／ともにtitty&Co.
店　ベレー帽 3,675円
ネックレス 3,045円、赤
ンリング 1,575円／以
anish Harlem(Romeo
lieta原宿店)　ブーツ
5円／cantwo　黒タイ
スタイリスト私物

Aoi Yoshikura
よしくらあおい☆11月
生まれ。神奈川県出身
型。「今まで苦手だった
物が食べられるようにな
した！　むしろ今は大
です！　うどんなどに
ぷりと七味唐辛子を入
り、坦々麺のピリ辛とか
まらないですね♡」

Wanna change! Refresh my style!!

私を変える! 「冬着こなし」リセット 8大ルール

黒コーデ」「ワンピにレギンス」「パーカ+デニム」、
気に入りのコーディネートも
調なヘビロテはマンネリのはじまり!!
こで、ちょこっとアレンジするだけでいつも服の
こなしが見違える、目からウロコのルールをご紹介。
んの少しの変化で、もっと可愛く、もっとおしゃれに
日の生活が楽しくバージョンアップすること間違いなし!!

影/曽根将樹(PEACE MONKEY/モデル)、石沢義人(静物)
タイリング/永田彩子 ◎ヘア&メイク/木部明美(PEACE MONKEY)
デル/田中美保、比留川游、住谷念美 ◎撮影協力/日の丸自動車、
ズンアイススケートリンク、SHIBUYA PUBLISHING AND BOOKSELLERS
材店リストは170ページにあります。



ススメ!

チェックシャツ
ース 5,145円/
スティック レゴ
ィーヒル) 大
やすいモノト

ックシャツワンピ
6,590円/MI
D.AT HEAVE
AHAJUKU
Aイン。

コート 33,600円/MILKFED.AT HEAVEN27 HARAJUKU チェックショートパンツ 9,975円/Ray BEAMS(BEAMS TIME 1F) 帽子 4,935円/シップス(ミュージアム フォー シップス) ブーツ 16,800円/チャオパニック(チャオパニック原宿店)



Black ×

春感プリント

黒と合わせることで、ほどよく甘さがセーブされるフェミニンプリント。フラワーやチェックならひと足早く春っぽさもとり入れられて一石二鳥!

カーディガン 12,810円/スナイデル キャミ 3,990円/Ropé Picnic 花柄スカート 4,935円/LOWRYS FARM ネックレス 1,995円/JEANASIS ベルト 5,250円/charlotte ronson ブーツ 18,690円/mystic(mystic 原宿店) 茶系小物でさらにガーリー。

こっちもオススメ!



ワンピース 4,998円/アース ミュージック&エコロジー新宿 黒ライダースをONして可愛めROCK!



スカート 3,990円/Ropé Picnic ウエスト切り替えがサテン地。黒タートルをインしてすっきり着たい。

リセットルール 1

「黒」を女のコらしく着る!

今冬のHIT大賞「黒」。大BOOMの80's やROCKな着こなしに欠かせない存在です。"でも、そろそろ飽きたかな!?"と思い始めたらスウィートMIXで心機一転!!

これまでは…「クールに着る黒」が主流でした!

〈すべて〉mina2009年11月号より。ライダースやスパンコールアイテムがトレンドの今シーズン。全身黒にマニッシュ小物使い……など、とにかく辛口な着こなしが目立ちました。そろそろ、"可愛い"モードに気分スイッチしたい頃!?



©廣江雅美



©曽根将樹(PEACE MONKEY)



©屋山和樹(BIEI)



©屋山和樹(BIEI)

Black ×

ガーリー♡レース

トレンドの黒はおさえつつも
"やっぱり女のコ♥"なエッセンスをIN!!
ヴィンテージ風のレースで絶妙な甘辛バランス。



モッズコートとレース
この冬一番新鮮なコンビ

黒ファーつきモッズコート 15,540円／チャオパニック(チャオパニック原宿店) レースワンピース 9,34
円、ベレー帽 7,140円／ともにRay BEAMS(BEAMS TIME 1F) ネックレス 3,
90円／アルカリ ブーツ
6,250円／クッコ ディ マル
(ギルドジャコモギャラリー
オン ザ ウェーブ)

可憐なちら見せでニットを上品可愛く格上げ!

ボーダーニットワンピース 13,860円／スナイデル レーススカート 10,290円／Ray BEAMS(BEAMS TIME 1F) ハンチング 2,940円／ROPÉ PICNIC PASSAGE ブーツ 17,325円／Fin ×フリルが定番だったボトムレイヤードも、レースなら女度ぐんと高め!

大好きライダース♥ そのまんま辛口はもう古い!!

レザーブルゾン 58,800円／ROSE BUD レースキャミワンピース 14,910円／スナイデル デニムパンツ 17,850円／レッド カード(BEAMS TIME 1F) ブーティ 24,150円／charlotte ronson ハードレザーと甘インナー。ライダースはレディな合わせでまだまだ着倒す!

こっちもオススメ!

レースワンピース 8,
20円／スナイデル
のスキニーに合わせれ
ばガーリーROCK!

レースつきティア
ワンピース 9,450
SIERA LEÔNE(I
DAIKANYAMA)

ワンピース 5,491円／
ハイフンワールドギャ
ー原宿 コットン、レ
ニットの異素材MIX。



ッチとジャケット?
ンツがお出かけ着に!

ャケット 25,200円／ペルル ペッ
カットソー 9,345円／ギブ ミ
ネー(BEAMS BOY SHIBUY
ショートパンツ 7,875円／フェ
ゥ×ミスティック(mystic 原宿
チェーンつきアニマル柄バッグ
0円／nadesico



星柄ブーツで正統派シャツワンピもポップに!

ワンピース 43,050円／TYL
ハリウッド ランチ マーケット)
14,490円／rich(arl.) ブー
,950円／Fin いつもならプレ
ブーツを合わせるところをち
り冒険! 柄入りブーツも同系
コーディネートしやすい。

ちもオススメ!



ダナストール 9,975円／X-girl
l store) スカーフ風に頭に巻
2.リボンバッグ 21,000円／
harajuku) スタッズ使いの
リボン。3.花柄パンプス 13,650
ーズ(ビバ・サーカス) 一点
で即春モード!!



**いつもトップスもはなやか
小物で洗練ドレスアップ**

カーディガン 18,900円／brandy(ハリウッド ランチ マーケット) Tシャツ(2月上旬発売予定) 6,300円／MILKFED.AT HEAVEN27 HARAJUKU ヘアバンド 12,600円／グリグリ、ハートネックレス 4,200円／ロータス ピンク(ともにBEAMS TIME 1F) パールネックレス 9,450円／ビジュー アール・アイ(シップス ジェットブルー 原宿店)

リセットルール 2

「小物」でプチ冒険!!

手持ち服の組み合わせアイデアが尽きてしまったら、服を買い換えるしかないの? ……答えはNO! "ちょこっとインパクト"な小物に挑戦するだけでガラリ見違えが可能なんです!



大人なストライプパンツも大好きGジャンで、等身大！

デニムジャケット 12,600円／BLANK、Tシャツ 5,460円／HRM（ともにハリウッド ランチ マーケット） パンツ 12,600円／BEAMS BOY(BEAMS BOY SHIBUYA) ストール 13,650円／ラピス ビームス(BEAMS TIME 1F) ベルト 3,045円／Heather パンプス 14,175円／ハーズ（ビバ・サーカス）

しゃっきりシャツ合わせでカットオフボトムも品よく

コート 9,975円／LOWRYS FARM シャツ 9,240円／BEAMS BOY、Tシャツ 9,345円／テ…ゲイト(ともにBEAMS BOY SHIBUYA) ショートパンツ 5…5円／mystic(mystic 原宿店) バッグ 12,600円／Steve Madden(ジー・アール・アイ・ジャパン) ブーツ 28,350円／フローチ…(ギルドジャコモギャラリー ザ ウェーブ)

3

「きちんと服」をとり入れてみる

"楽チンだから""着慣れてるから"……、ついついゆるっとした服を選びがちなカジュアルガール。だまされたと思って、1点、"キレイめ"服を投入してみて！コーディネートがぐんと大人っぽく、手持ち服が生まれ変わります!!

トレンチコート 12,600円／Dip Drops(オンワード樫山) クラッシュデニムパンツ 19,740円／nadesico パンプス 11,550円／ラバーソウル(ビバ・サーカス) ヘビーユースのカジュアルデニムも、かっちりアウターでよそいき顔に変身！

ハリのある"トレンチ"はコーデの格上げ特効薬！

きれいめパンツでひきしめ

ブルゾン 23,940円／アルカ… スエット 3,360円／LOWRYS FARM パンツ 12,810円／ステ…ル 帽子 8,190円／MELROSE claire バッグ 9,030円／ヤウ…(ROSE BUD) ブーティ 8…円／トピックラックス新宿

リセットルール 4

ワンピは「重ね上手」で差をつける!

コーディネートに迷った日の救世主"ワンピース"。
技ありレイヤードで、さらにおしゃれ指数UPが可能。
ちょっぴり飽きた手持ちワンピも、これでよみがえる!



アード
ンピは

すその切り替えを生かしてガーリーROCK☆



ーブルゾン 39,900円
SSO(アーバンリサー
ッソ 京都店) 半そで
o 8,190円/BEAMS
BEAMS BOY SHIB
キャミワンピース 7,
/Dip Drops(オンワ
山) ブーティ 11,55
スナイデル ライダー
さをセーブ。





プリント
ワンピは

ほっこりアウターで、森ガール風を気どって♪



フェイクムートンコート 19,425円/ISBIT GUARDIAN(ISBIT DAIKANYAMA) ワンピース 21,840円/rich(arl.) インに重ねたスカート 4,998円/アース ミュージック&エコロジー新宿 ブーツ 17,640円/Fin ボトムレイヤードで、アウターとのボリューム感を調節。





ット
ンピは

シャツでもたつきをオフ! 着やせにも効果的

ボーダーニットワンピース 8,925円/カージュ(シップスジェットブルー 原宿店) シャツ 3,045円/LOWRYS FARM バッグ 9,450円/jujube(アーバンリサーチ 渋谷店) ブーツ 23,100円/ドンナ ピイウ(ROSE BUD) 首まわりの寂しさも軽減させて小顔効果もアリ! 小物でさらにピリッとひきしめて。





ドレッシー
ワンピは

防寒もバッチリ♪ なカジュアル重ね

ラインストーンつきワンピース 13,650円/ROSSO(アーバンリサーチ ロッソ キョウト) タートル 1,995円/アース ミュージック&エコロジー新宿 デニムパンツ 16,590円、バッグ 13,650円/ともにrich(arl.) ブーツ 26,250円/ハーズ(ビバ・サーカス) インナーはボーダー柄がカジュアルシフトに有効!

リセットルール 5

「パーカマスター」になる!

「何枚でも欲しくなる!」「週5でヘビロテ中!」
ファン多数、通年引っぱりだこの「パーカ」。
一番のかぶりアイテムだからこそ
ひねった着こなしでリードしたい!



控えめ配色がキモのフォークロアMIX

パーカ 4,410円／Heather　ファーベスト 9,450円／KBF(KBF ラフォーレ原宿店)　デニム 26,040円／ジェイブランド(ROSE BUD)　バッグ 31,500円 ／SILAS(SILAS&MARIA HARAJUKU)　ブーティ 6,195円／マジェスティック レゴン(シティーヒル)



ロングパーカ 10,500円／カー
ップス ジェットブルー 原宿店)
ックカーディガン(Tシャツ、ベ
ット) 11,550円 ／Vadret Te
BIT DAIKANYAMA)　スカー
30円／JEANASIS　ブーツ 2
円／Fin　メリハリづけにもひと



3回転半
挑戦してみよ〜っと☆

待ってよ、
ねみ初心者なんだから!

美保、すごいヤル気!

ツイードショーパン
レディエッセンスを

ファーつきパーカ 9,9
ショートパンツ 11,55
ともにRay BEAMS(
S TIME 1F)　ラグラ
ャツ 8,190円 ／BEA
OY、グローブ 4,095
ルテサニア(ともにB
BOY SHIBUYA)　コ
2,940円／MELROS
e　ソックス／私物

Nemi

You

コーデの“はずし”にさらりとどとり入れて!

ジャケット 7,245円／Heather　パーカ 14,700円／xg(xg harajuku)　チェックシャツワンピース 18,900円／HRM(ハリウッド ランチ マーケット)　タイツ 2,625円／Dip Drops(オンワード樫山)　かっちりジャケットとラフめなシャツワンピのなじませ技!

Miho

アニマル柄も女のコ♥なパーカマジック!!

パーカ 5,145円／Dip Drops(オンワード樫山)　ヒョウ柄ワンピ 9,975円／Ray BEAMS(BEAMS TIME 1F)　イヤーマフ 3,045円、グローブ 3,045円／ともにキャセリーニ(BEAMS TIME 1F)　レッグウォーマー 1,260円／チャオパニック(チャオパニック 原宿店)　タイツ／私物
同系色まとめがポイント。

リセットルール

6「冬の薄色デニム」でこんなに新鮮!

「冬だから、インディゴデニム」。そんな先入観を持った女のコに提案!
"冬のダークトーンコーデが明るくなる""こなれ感が出ておしゃれっぽくキマる!"
色の薄いウォッシュドデニムなら、こんなにいいことづくし♪



流行のゆるカジュアルもより軽快に!

コート 18,900円/GAIJIN MA
リウッド ランチ マーケット) チ
ャツ 4,494円、デニムスカート
円 ともにイーハイフンワールド
リー原宿 ブーツ 29,400円/
ayla by blondy(blondy)

重ためアウターにやさしげ印象をプラス

ジャケット 7,245円/LOWRYS FARM カットソー 2,940円 JEANASIS デニムスカート 13,650円 SILAS(SILAS&MARIA HARAJUKU) レッグウォーマー 3,675円/charlotte ronson パンプス 14,910円/アルカリ

×辛ロライダースで海外セレブっぽく!

ブルゾン 41,790円 シップス(ミ
アム フォー シップス) Tシャツ
円 JEANASIS デニムショー
ン 8,400円/リーバイス®(リー
ストラウス ジャパン) 帽子 2,
ROPE PICNIC PASSAGE
ウォーマー 1,050円/LOWRYS
パンプス 15,750円/フロー
ルドジャコモギャラリー オン サ
) 折り返して上級者風。

柄M-Xで冬のスポーティースタイルが完成!

コート 27,300円/カージュ(シップスジェットブルー 原宿店) ブラウス 9,975円/Ray BEAMS、バッグ 8,400円/ララ&ハート(ともにBEAMS TIME 1F) デニムショートパンツ 6,195円/マジェスティック レゴン(シティーヒル) アーガイルタイツ 1,890円 LOWRYS FARM ブーティ 7,980円 Heather ダメージデニムで寒さも吹きとばす元気ガールに!

ブリーチデニムでラフに着る"新鮮クラシック"

コート 29,400円/アーバンリサーチ、ショートパンツ 10,500円/LEE×アーバンリサーチ(ともにアーバンリサーチ 渋谷店) カットソー 11,025円/Bitten Apple(blondy) 帽子 4,935円/シップス(ミュージアム フォー シップス) バッグ(2月上旬発売予定) 11,550円/MILKFED.AT HEAVEN27 HARAJUKU タイツ 1,995円/アース ミュージック&エコロジー新宿 パンプス 9,975円/Fin

ボリューミーな足元おしゃれもほら、すっきり!

ジャケット 27,090円/nadesico Tシャツ 7,140円/X-girl(X-girl store) デニムスカート 7,245円/mystic(mystic 原宿店) ストール 12,600円/xg(xg harajuku) レッグウォーマー 3,675円/charlotte ronson ブーツ 15,750円/SIERA LEONE(ISBIT DAIKANYAMA) タイツ/私物



ニュアンスカラーで
ゆる可愛いBOYS!

Pコート 19,950円/Ray BEAMS、デニムパンツ 24,150円/レッド カード(ともにBEAMS TIME 1F) 帽子 7,350円/X-girl(X-girl store) かごバッグ 13,650円/シップス(ミュージアム フォー シップス) スニーカー 22,050円/DECORU(アーバンリサーチ ロッソ 京都店) ダークな色みが増える冬場に映えるスタイル。



コート 16,590円/BEAMS BOY(BEAMS BOY SHIBUYA) カットソー 6,300円/Vadret Tellor(ISBIT DAIKANYAMA) デニム 7,245円/LOWRYS FARM ネックレス 9,450円/ジルベール ジルベール(BEAMS TIME 1F) バッグ 5,985円/ROPÉ PICNIC PASSAGE パンプス 11,550円/ラバーソウル(ビバ・サーカス)



ワンピース 13,440円/Ray BE
(BEAMS TIME 1F) デニム
4,725円/Heather 帽子 1,99
Dip Drops(オンワード樫山)
ス 24,150円/Steve Madden(
アール・アイ・ジャパン) レギン
わりにとり入れるだけでOK!
と差がつくワンピコーデが完成。

トップス」でもっとおしゃれ!

冬クローゼットの
4大レギュラーアイテムは
まだまだ頼れる存在!
ベーシックだからこそ地味&マンネリ
にならない合わせテクをご紹介します。

Logo T-shirt ロゴロンT

ロゴの見せ具合でカジュバランスを計算!

9,240円/ALL GROWN UP(blondy)





1 ×キャミシャツ

ロゴをさりげなく効かせた上級コーデ

着回し。チェックシ
975円/Ray BEA
AMS TIME 1F)
キャミソール 4,095
o Drops(オンワー
) デニムショート
13,650円/HRM
ッド ランチ マーケ

2 ×テーラードジャケット

定番の組み合わせにはファー小物をひとつ



ロンTとショーパンは着回し。ジャケット 11,025円/mystic(mystic 原宿店) ファー 4,095円/LOWRYS FARM

3 ×色リンクカーデ

ロゴと合わせたピンクのカーデでカジュアル可愛く!



ロンTとショーパンは着回し。ピンクカーディガン 4,935円/Heather 帽子 6,930円/シップス(ミュージアム フォー シップス)

V-knit Vニット

首まわりのデコレーションがカギ!

17,850円/シップス(ミュージアム フォー シップス) エンブレムは取りはずし可。





1 ×チェック柄マフラー

効かせチェックで最強トラッドなコンビ!

Vニットは着回し。チェックストール 4,095円/Ray BEAMS(BEAMS TIME 1F) 帽子 5,880円/ヴェッキ(ROSE BUD) デニムショートパンツ 13,650円/HRM(ハリウッド ランチ マーケット)

2 ×ライダースJK

アウターのハードさをやわらげる効果も!



Vニットとショーパンは着回し。レザーブルゾン 61,950円/アーバンリサーチ(アーバンリサーチ 渋谷店) シャツ 8,400円/ISBIT GUARDIAN(ISBT DAIKANYAMA) ネックレス 1,890円/チャオパニック(チャオパニック原宿店)

3 ×ボーダーロンT

ちらっとボーダーで印象チェンジ!



Vニットとショーパンは着回し。ボーダーカットソー(1月下旬発売予定) 11,550円/xg(xg harajuku)

Tops

リセットルール 7

新鮮3段活用!「ど定番

White shirt

白シャツ

はおりにも使える
万能選手



10,290円/BEAMS BOY(BEAMS BOY SHIBUYA)



1 ×オールインワン

さらりとはおって
清楚にイメチェン!

白シャツは着回し。タンクトップ 1,995円/Heather サロペット 31,290円/ALL GROWN UP (blondy) 帽子 4,095円/Dip Drops(オンワード樫山)



2 ×ロゴスエット

大人っぽさぐんとUP!
知的なシャツ合わせ

白シャツは着回し。スエット 10,500円/MILKFED.AT HEAVEN27 HARAJUKU ネックレス 9,450円/ショウコ ヤマブキ アクセサリーズ(BEAMS TIME 1F) デニムショートパンツ 6,195円/Heather



3 ×スカーフ&ロゴT

色を統一して
縦長効果もおすみつき!

白シャツ、ショートパンツは着回し。Tシャツ 6,825円/rich(arl.) スカーフ 8,190円/カージュ(シップス ジェットブルー 原宿店)

Black

黒タートル

フェミニンORクール
イメージ自在!



6,825円/Ray BEAMS(BEAMS TIME 1F)



1 ×オールインワン

旬服合わせで
辛口モードにシフト!

黒タートルは着回し。ドットオールインワン 8,925円/Dip Drops Dept.(オンワード樫山) ネックレス 11,550円/エリカ アネンバーグ(シップス ジェット ブルー 原宿店)



2 ×ティアードワンピ

エレガント服も
デイリー仕様に
着回せる!

黒タートルは着回し。テ
チュニック 18,690円/
arajuku) ハートネッ
975円/Rafia(ハリウッ
チ マーケット) デニ
7,245円/JEANASIS



3 ×ミリタリー
シャツ

クールシャツをONして
パールでおめかし!

黒タートル、デニムパンツは着回し。カ
ツ 4,998円/トピックラックス新宿
ックレス 8,925円/シップス リトルブ
ュージアム フォー シップス)

ちょっと変え”でもっと胸キュン！

冬コーデ、リセットするなら
男のコの意見も参考にしたいところ。
そこで、その本音をリサーチ！
本当に着てほしい冬の
鉄板スタイルが判明しました！



ハーフパンツ／私物
その他は同じ。

配色に統一感はあるものの、メリハリが足りない??

Change!

キュン！

ベージュ×黒のシックな配色とヘルシー脚見せ。ギャップでみせる計算コーデ。

ショーパンはヘルシー太もも見せ！

ファーつきライダース 1万3440円／Heather ニット 1万8900円／カージュ(シップス ジェットブルー 原宿店) ショートパンツ 1万2390円／X-girl (X-girl store) ブーツ 2万7790円／mystic (mystic 原宿店)

Boys コメント

ーパンのコを見つ
と目がいってしまう
男心。できれば生
望(笑)！



ワンピース、ショートブーツ／私物　その他は同じ。

全身どよ〜んと重たい印象。足元も寒々しさが……。

Change!

キュン！

なでなでしたくなるアウターで彼をトリコに♥ ブーツのファーでダメ押し!!

思わず触れたくなる“フワ”素材

Boys コメント

無条件に可愛く見えるフワフワ素材♪　ニュアンスカラーならより女のコらしい！

フェイクファーコート 3万3600円／シップス(ミュージアム フォー シップス) リボン柄ワンピース 1万3650円／charlotte ronson ブーツ 1万8690円／Fin



ワンピース／私物
その他は同じ。

柄の主張が強すぎ？　ハンパな丈ももたついて見える。

Change!

キュン！

小花柄は落ちついたトーンの色みを選択。ブラウン小物で大人可愛くまとめて。

柄はとにかく小さめが正解！

デニムジャケット 6,195円、バッグ 4,095円／ともにLOWRYS FARM 花柄オールインワン 11,550円／カージュ(シップス ジェットブルー 原宿店) ストール 2,310円／ROPÉ PICNIC PASSAGE　ブーツ 23,940円／Fin

Boys コメント

大きい柄はおしゃれすぎてとっつきにくい印象。さりげないのが好きなんです♥

リセットルール

8 mina BOYSがリクエスト!



学生・社会人の男のコから今冬の王道コーデに対する厳しい意見を聴取!

ワンピース、カーデ／私物 その他は同じ。

シックにまとまって見えるけど、大人っぽすぎる??

Change!

キュン!



おしゃれに自信がなくても茶系なら失敗ナシ! 見た目から話しかけやすいコに♪

ニットコート(ファーつき) 19,950円／シップス(ミュージアム フォー シップス) レースワンピース 15,750円／スナイデル バッグ 23,100円／レガロ(BEAMS TIME 1F) ブーツ 23,100円／Steve Madden(ジー・アール・アイ・ジャパン)

モノトーンより ブラウニー!

Boys コメント

上品な配色も"地味"はNG! 茶系ならふんわり女のコっぽいし好感が持てる。

ダウンコート、バッグ／私物 その他は同じ。

バツグンのお目立ちコーデ。ただ、派手すぎは禁物!!

Change!

キュン!



インナーで、ミニ小物で……、主張の強いトレンドは見える面積を小さめに。

ツイードコート 24,150円／IRIS Club(ISBIT DAIKANYAMA) ピンクTシャツ 10,290円／ハウス オブ ザ ゴッズ(ROSE BUD) デニムパンツ 11,550円／BLANK(ハリウッド ランチ マーケット) バッグ 34,650円／トフアンドロードストーン(ミュージアム フォー シップス) パンプス 13,650円／Fin

派手色&柄は "ちらっ"が効果的

Boys コメント

パンチの効いた流行の色や柄は、あくまでも脇役に。自然にとり入れてほしい。

デニムパンツ、パンプス／私物 その他は同じ。

おしゃれ感度は高いけど、男のコがつけいるスキがない?

Change!

キュン!



重心が偏りがちな冬コーデ。アイテムをショート丈でまとめてミニマムに攻略!

コート 25,[illegible]円／Ray BEAMS [illegible] TIME 1F) パールつきカットソー[illegible]／IRIS Club(ISBIT DAIKAN[illegible] [illegible]ニムショートパンツ 4,935円／[illegible]ーリーズファーム ベレー帽 3,[illegible] [illegible]ather ブーツ 27,825円 Fin

大好き♥デニショーは ロールアップで無敵!

Boys コメント

折り返したすそと太ももの隙間がイイ! 脚を細く見せたいココそ、ミニボトムをはくべき!

Before→Afterで大納得♪ 顔が変わった!

2010年 minaガールはこう変わる! Part 3

別人級!「メイクの底力」見せます!

新年こそ、もっと可愛くなりたい。そう思うなら、まず自分のメイクを見直すのが近道。なぜならメイクをちょこっと工夫するだけでガラリと変身できるから! 実際にメイクでどれだけ変われるのか、ドキュメントでお届けします♪

撮影/古谷利幸(F-REXon/P40〜43モデル)、廣江雅美(静物、P44〜47読者モデル)
ヘア&メイク/神戸春美(P40〜43モデル)、佐藤里香(スチーム/P44〜47読者モデル)
スタイリング/蜂谷優子(P40〜43モデル) ◎モデル/NIKI(P40)、中村瑠璃奈(P41)、荒井奈緒美(P42) ◎取材・文/遠藤まゆみ ●取材店リストは170ページにあります。

顔やメイクのよくある悩みをパーツ別に検証
やりがち自分メイクを徹底指導します!!

顔の部分ごとにお悩みを聞きながら、いつもメイクを拝見。すると「あ〜惜しい!」というポイントが続々。ココさえ変えたら別人も夢じゃない!?



いつもメイクをちょっぴり変えるだけで見違えますよ♪

教えていただいたのは
ヘア&メイクアップアーティスト
神戸春美さん
流行をほどよくとり入れたナチュラルメイクの達人。親しみやすいキャラクターに加え、的確なメイクアドバイスにも定評があり、モデルたちから絶大な支持を集める。



チェックブラウス 16,590円/LHS BLONDY(blondy)

別人メイク

色で遊ぶメイクは**ラインづかい**でとり入れるのが、ビギナー向き



すっぴん

目が小さいのがコンプレックス……だからアイメイク命!



目元編

いつもメイク

色を使ったメイクは**派手**に見られがち……だから目元はALL**ブラウン**

悩み

いつも目元はブラウンばかり……キレイ色カラーをマスターしたい!

ブラウンは目が大きく見えるし、どんなメイク&洋服にも合う。でも毎日、同じ色で顔立ちに変化のない日々を過ごすのはもったいない。今年こそ新たな色に挑戦して、キレイの可能性を広げるべき!



繊細仕上げの美まつ毛 / **盛りすぎつけまつ毛**

可愛い OK 別人メイク
コーム型マスカラで根元からとかし上げて
ボリュームよりはセパレートロングのマスカラでしなやかにとかし上げるのが理想。これなら適度な存在感でカジュアル。

少し残念 NG いつもメイク
全体用つけまつ毛をガッツリ装着
つけまつ毛をつけ、マスカラを重ね塗り。目ヂカラは出るけど正統派の美人顔になってしまいカジュアル感がないのが残念。

別人メイク / いつもメイク



元を上げ、毛先のばすWマスカブロウラッシュリーゼントビマスカラ BK 65円/B&C ラトリーズ

白みのないブラウン目元から、ュートなピンクEYEに変身。いもメイクでは切れ長風に仕上ていたところを、丸めに変えてるのも可愛さUPの秘訣。

ラインづかいなのでさりげなく主張できて、やりすぎ感もナシ!



(右)ペンシルアイグリッター ピンク 1,050円/エテュセ (左)サンク クルール イリディセント No.609 7,875円/パルファン・クリスチャン・ディオール



大人可愛いピンクEYE / **マンネリブラウン目元**

白シャドウで下まぶたにヌケ感を
パレットのBを下まぶたの目尻側⅓に細く入れてから、Cを目頭側⅔にやや太く入れる。ブラウンで目を大きく見せながら、白で明るさも出す。

可愛い OK 別人メイク
ピンクのペンシルできわにラインを描く
パレットAをアイホールにぼかし、黒ペンシルでインサイドラインを入れてから、ピンクペンシルでラインを描く。

少し残念 NG いつもメイク
ブラウンシャドウでグラデをつくる
目を幅広く、大きく見せるためブラウンを切れ長っぽく入れる。淡い色をアイホール、濃い色を二重幅に入れるのが定番。



アイシャドウを使って
大人可愛い♥
おしゃれ顔に**変身!**

すっぴん

一重っぽい目なので
ぱっちり感が欲しいし
大人っぽくも見せたい



目ヂカラを強調しても
コドモっぽい印象に
なるのは**なぜ?**

ロンT 4,095円／Spanish Harle
(Romeo y Julieta原宿店) ボ
ロ 19,950円／グー コミューン(
ランカスケードインク) 2連ネ
レス 12,600円／イマノエル

あっさりまとまりすぎて
幼く見えるのかも……

悩み

一重っぽい目元だけど ぱっちり& 目ヂカラ上げたい!

一重&奥二重の場合、アイラインをがんばってもまぶたに埋もれがち。アイシャドウを上手に使いこなすのが成功への近道!



アイライン中心で仕上げていたため、まぶたが重くのっぺりしていた目元。ココにアイシャドウ&マスカラを投入したら、ぱっちりとアカ抜けた表情に激変♪



縦幅UPのぱっちりまつ毛



ミニビューラーで 目頭のまつ毛を上げる

一重&奥二重は目頭側のまつ毛が埋もれていることが多いけれど、ココをしっかり上げるとぱっちりと輪郭もきわだつ。



はさみにくい目頭&目尻は部分用を使って。支柱があって安定した使用感。No.102 アクセントカーラー 525円／コージー本舗



まぶたへの密着度が高く、上品な光沢も出る。大人EYEに最適。ファンタム アイズ 03 6,615円／エレガンス コスメティックス

黒ラインだけで地味な目元



ジェルライナーも黒を愛用

アイラインは目尻を長めにして大人っぽく。さらにくっきり感を出すため目頭の切れ込みまで埋め込む。目の輪郭はきわだつけれど、色がないため物足りない。

黒シャドウをきわにライン状に入れる

実はグレーシャドウをアイホールにぼかしているけれど、薄すぎてノーカラー状態。深みを出すため黒を細く入れている。

流行色を使った旬なデカ目



下まぶたはブラウンでくっきりと!

パレットAをチップにとり、目尻から目頭へ向かって消えていくように細く入れる。目尻に影ができてぱっちり見えるけれど、黒よりもやわらかい雰囲気。

ネイビーシャドウをグラデ状に入れる

パレットBのネイビーをきわにのせ、上方向へ薄くなるように広げていく。目をあけたときネイビーが少しのぞくくらいを目安に、鏡でチェックしながらぼかして。

ひと口 MEMO

目の大きさが左右違う人も この方法で変身できます!

アイシャドウは目をあけたとき左右同じ分量がのぞくように入れるのがコツ。色の見え方が同じなら、左右の目の大きさもそろって見えます!

悩み

デカ目&ナチュラル、いいとこどりの目元はムリ？

「ナチュラルが好きだけれど、目を大きく見せようとしたら濃くなっちゃった」。みんなが陥りがちな失敗に引き算メイクでお答え！



)リキッド アイライナー N 001 25円／アナ スイ コスメティック (左)パーリィな質感。アイオープ ー FP-04 1,260円／マリークヮン コスメチックス ジャパン



主張しすぎのハネ上げ目元



黒シャドウで上下の目尻を囲む

さらに横幅を広げるべく、上下まぶたの目尻側のみ黒シャドウを入れる。確かに黒で囲むとくっきり感がUPするけれど、ちょっぴり怖い印象に……。



黒のリキッドライナーで目尻を長めに描く

あと一歩 △ 惜しいメイク

ゴールドシャドウをまぶたに広げ、黒ペンシルできわを埋めたあとリキッドで重ね描き。目尻は長めにして横幅を広げる。

隠しラインのナチュ目元



目尻ラインはブラウンで！

下まぶたの目尻側⅓にブラウンシャドウを細く入れる。目頭側⅔にはうっすらゴールドシャドウを入れておくと、さらにヌケ感が出て自然な目ヂカラが。



黒リキッドでインサイドラインを

可愛い OK 別人メイク

キツく見えがちなハネ上げラインをやめ、粘膜をていねいに埋めることに集中。きわが黒々として、全体的に大きな目に！







のアイライン&つけまつ毛のギャル風 元からカジュアル感ただようぱっちり Eに。使っている色は同じでも、入れ方 でこんなにナチュ可愛になれる♪

迫力たっぷりのつけまつ毛



マスカラ重ね塗りののちつけまつ毛を全体にオン

ロングとボリューム、2本のマスカラを重ね塗りしたあとつけまつ毛を装着。インパクトは出るけれどナチュラルとはほど遠い……。

少し残念 NG いつもメイク



しっかり上向きの自然まつ毛



ホットビューラーで根元からカールUP

マスカラを塗ったあとホットビューラーでさらにカール。これならつけまつ毛のようにバサバサにしなくてもぱっちり感が出る。

可愛い OK 別人メイク





ブラウス 9,345円／Spanish Harlem、ベスト 13,650円／Romeo y Julieta(ともにRomeo y Julieta原宿店)

存在感ゼロの眉



マスカラをベタ塗りして色を消す

少し残念 NG いつもメイク

ペンシルで足りない部分をサッと描き、マスカラで地肌まで塗りつぶす。こんな薄眉では目元もぼんやり見えて残念。

目もきわだつ立体眉



眉を描くついでにノーズシャドウも

可愛い OK 別人メイク

パレットのBをブラシにとり、眉頭から鼻横のくぼみに沿って上から下へ軽くぼかす。目が近づいて見え、鼻筋も通った印象に！

目尻強調ではなれ目が悪目立ち



下の目尻側にブラウンシャドウを

タレ目風に見せるため下の目尻側にブラウンをぼかす。さらに上まぶたのアイラインは目尻側をハネ上げて描く。このWテクで目尻ばかりが目立つ状態に。



ベージュシャドウをアイホールにぼかす

少し残念 NG いつもメイク

丸く可愛らしい目元が好きなので、アイシャドウをぼかすときも丸さを意識。このあとブラウンシャドウを二重幅に。

目頭強調で印象くっきり！



目尻は黒でキリッと締める

黒ペンシルで下まぶたの目尻側⅓にラインを描き、上からCをチップにつけてぼかす。あまり広くぼかさず、細く入れることで間延びせずくっきり目元に。



アイシャドウは目頭からしっかり入れる

可愛い OK 別人メイク

パレットAを上まぶたの眉下、Bをアイホール、Cをきわに入れる。Bは目頭を囲むようにしながらアイホールに入れて。



(右)アイライナーペンシル 8003 2,310円／NARS JAPAN (左)肌なじみがよく深い立体感をつくるブラウン系 ケイト ラディカルアイズ BR 1,470円／カネボウ化粧品



悩み

はなれ目をカバーして目ヂカラを上げたい！

赤ちゃんっぽくて可愛い顔立ちだけど、目ヂカラをよりUPするなら目頭を近づけるのが一番。顔も締まって見えます。





悩み

眉を描くと色が浮いちゃう!

せっかく眉を描いても、色浮きしていたらナチュラルメイクが台なし。手持ちのアイテムの色をもう一度よく見直してみて。

自分の眉色と合わないペンシルを使っているのが原因かも!?



いかにも「描いてます感」が出ていた眉。眉パウダーをミックスして、髪色より少しだけ明るめの色をつくれば、しっくりなじんだ!

眉パウダーは色の調節がしやすくふわっと仕上げられておすすめ♥

不自然なツートーン眉



少し残念 NG いつもメイク

ゴールドブラウンの眉ペンシルで描く

眉が濃いと派手に見える、と眉ペンシルは淡い色を使用。眉頭が濃くならないよう眉尻中心に描いているけれど、眉の色と合っていなくて不自然。

自然な均一トーン眉



可愛い OK 別人メイク

眉色と合わせた眉パウダーでふんわり描く

眉の形はキレイに整っているので、ペンシルではなくパウダーでふんわりと色づけ。眉頭は最後にぼかして自然なグラデ眉に。



パレット中央をメインに眉色に合うよう混ぜて使用。オーブ クチュール デザイニングアイブロウコンパクト BR811 3,360円／花王ソフィーナ

悩み

眉編

眉をうまく整えられない! 基本、ほったらかしです……

おざなりにしがちなパーツだけど、意外とそのせいで目が小さく見えている人も。眉がキレイだとアカ抜け度も違います。

太めの今どきナチュ眉



可愛い OK 別人メイク

眉パウダーで眉頭の手前から描きはじめる

パレットのAで眉頭の手前〜眉尻を描く。最初に眉頭から描きはじめると濃くなってしまうので、ココはあとまわしにするのがポイント。



ブラシに残ったパウダーで眉頭をぼかす

パウダーはつけ足さず、ブラシに残った分を使ってぼかす。そのあとスクリューブラシでサッととかし、全体をなじませれば完成。

ぼやけた形の薄眉



少し残念 NG いつもメイク

眉パウダーをうっすらのせる

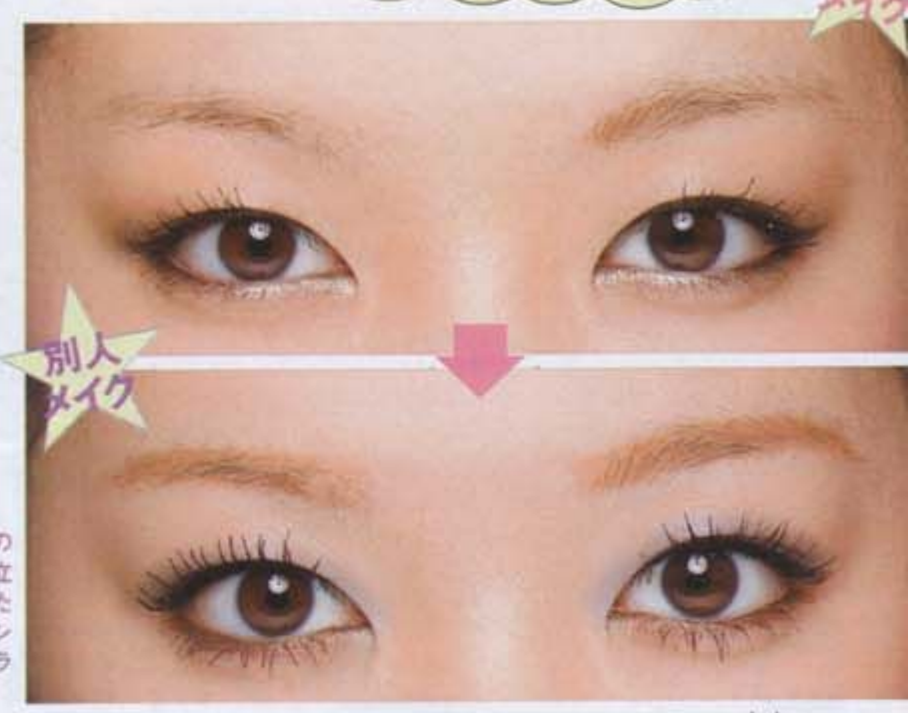
眉が濃いのは苦手なので、淡〜いブラウンの眉パウダーでサッとなでる程度。でも、これでは描いていないのと一緒では……?

眉をきちんと描かないと目も小さく見えてソン!

パウダーを活用しま



シックな赤み茶。コ ール ブロウメイク ンパクト BR 40 3,15 円(編集部調べ)／ ネボウ化粧品



薄すぎる眉のせいでのっぺり見えていた顔立ちも、小さく見えていた目元もガラリとチェンジ。メリハリのあるバランスのいい表情に。

悩み

口元編

厚さの違う唇をカバーしてふっくら見せたい

上下の厚みが違う場合は、薄いほうをふっくら仕上げるのがコツ。厚みがそろうだけで口元がキレイに、可愛く見えます!



黄みすぎないベージュが◎。オーブ クチュール デザイニングリップライナー＆コンシーラー BE71 2,310円／花王ソフィーナ

ちょっぴりマットな口元



少し残念 NG いつもメイク

リップをラフにじか塗り

ベージュピンクの口紅を直接オン。ベタベタするのが嫌だから、とサッと塗るだけ。色選びはOKだけど、ぷるぷる感が足りない?

上唇ふっくらの美人口元



可愛い OK 別人メイク

上唇の山をオーバーぎみに

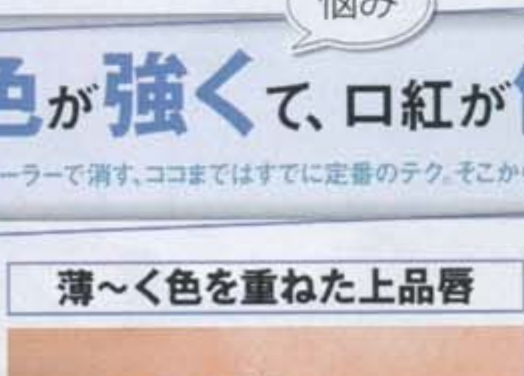
リップペンシルで山をオーバーぎみにふちどり、グロスもそこに重ねて塗りはじめる。山に光が集まるとふっくら感が出てGood。

悩み

唇の色が強くて、口紅が似合わない

唇の赤みはコンシーラーで消す、ココまではすでに定番のテク。そこから一歩進んで、よりキレイに仕上げるコツを!

薄〜く色を重ねた上品唇

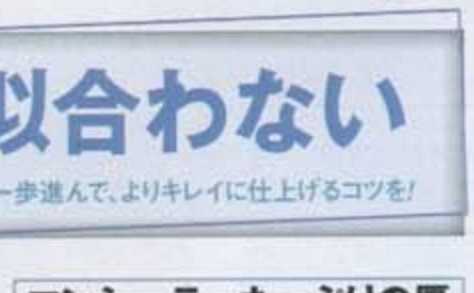


ブラシを使って少しずつ重ねる

コンシーラーを塗らず、口紅を薄く重ねていくと色の濃さも調節しやすい。筆で塗ると輪郭にリップがたまったりしないので、清潔感のある口元に。

ミルフィーユのように重ねて

コンシーラーたっぷりの唇



あと一歩 △ 惜しいメイク

リップコンシーラーを厚めに塗って色を消す

そのあと口紅＆グロスを重ね塗り。色を消すのはグッドアイデアだけど、たっぷり重ねすぎてテカテカ状態になっているのが惜しい!

悩み

チーク編

Wチークがメイクの定番! もっと小顔に見せたいときは?

自然なグラデになる、と人気のWチーク術。でも小顔に見えているかは「???」。ひきしめ効果大の入れ方を覚えて。

ひと口MEMO

小顔をめざすならまあるく入れて引き上げるのはNG!

チークを丸く入れると、顔の丸さが強調されて膨張して見えることも。mina世代ならカジュアル感のある楕円形チークがすっきり見えて◎。

まあるいぼかしチーク



少し残念 NG いつもメイク

ピンクチークをほお全体に広く!

濃いピンクを丸く入れてから、外側へ向かってぼかす。まんまるにならないよう工夫しているけれど、実は広げすぎて顔まで広く見える!

ピンクを重ねた甘めチーク



濃いピンクを中央に重ねづけ

ほおの中央にポン、と小さく円状にのせる。グラデにすることで自然な血色感は出るけれど、小顔というよりは丸さがきわだってふっくらほっぺに見える。



あと一歩 △ 惜しいメイク

淡いピンクを丸く入れて引き上げる

ほおの中央で円を描いてから、ほお骨に沿ってヒュッと引き上げ。丸く入れるだけではコドモっぽいので編み出したテク。



可愛い OK 別人メイク

コーラルを楕円形に入れる

A、B、Cをミックスしてほお骨に沿って楕円形に入れる。その上下にハイライトCを入れるとチークが肌になじんで、立体感もUP。



ルナソル カラーリングチークス 07 2,625円、コンパクトケース(フェース)N 1,575円、ブラシ 1,050円／カネボウ化粧品

mina お直し隊が突撃チェック!

ココが惜しい! よくある勘違いメイク TOP 10

街頭でSNAP撮影中のmina girlsを美容のプロがぬきうちチェック。みんなが気づいていない意外なメイクの落とし穴を教えてもらいました。





比留川良子さん(フリーター・23才)

勘違いメイク 1位

まるでクマ?!なブラウンメイク

下まぶたに入れたものがぼやけて広がってしまったり、上まぶたから落ちてしまったり。それが影となってクマのように見えているパターン!



1 下まぶた全体にフェイスパウダーをのせる

フェイスパウダーは目のきわまでしっかりのせて。こうすると下まぶたがサラサラの状態になってシャドウが落ちてもオフしやすい。



2 イライナーの上からシャドウをかぶせる

イライナーは下まぶたに色落ちしやすいので、必ず上からシャウを重ねる。パレットのAを細くのせ、きわに深みを持たせて。

ールド系ブラウンがいやすい。オンブルク ルミエール No. 7,980円/イヴ・サンーラン・ボーテ



パレットのCをまぶた全体、Aを上のきわ全体&下の目尻側に細く入れる。最後にBを下の目頭側に入れ、明るさを加えればOK。



小林彩美さん(法政大学2年)



読モ発

裏ワザテクをご紹介

クマっぽさを消す
オレンジチークの隠し塗り

「クマにはオレンジ系のコンシーラーがいいと聞いたのですが持っていなくて」。それで編み出したのが、クマ部分にオレンジチークを塗ってから肌色コンシーラーを重ねるテク。



ヘア&メイクアップアーティスト
佐藤里香さん

ヘア&メイクアップアーティストの山本浩未さんに師事。ナチュラルな中にも旬を感じさせるメイク術に定評あり。

美容ライター
遠藤まゆみさん

本誌の美容ページで多くのminaガールに接した経験から、読者のありがち残念メイクに精通。ときには厳しいダメ出しもいとわない辛口な一面も。

勘違いメイク 2位

GOLDシャドウをつけすぎでハレ目に!!

立体EYEをめざしてゴールドを使っている人も多いはず。なのにがんばりすぎて、逆にハレぼったい目元に陥っている人が急増中!

根岸真希さん(T専門学校2年)







左上のゴールドBはハイライト的に使えて◎。ルナソル ネイチャーカラーアイズ 03 5,250円/カネボウ化粧品



まぶたの一番高い部分をより高く見せる!

パレットBのゴールドをアイホールの中央に置き、アウトラインを綿棒でなじませる。きわはAを細く入れてキリッとひきしめて。

mina girlsの街中SNAP!

いつもメイクをぬきうちCheck



○ ゴールドをあえてライン風にとり入れたテクはおしゃれ♪

△ ゴールドがぼんやり広く入りすぎ……もう少しがんばって!

ヘア&メイク佐藤さん発

裏ワザテクをご紹介



ゴールドシャドウをハイライトがわりに

笑ったとき高く盛り上がる部分の上に細く入れると、そこに光が集まってほほえんでいるような顔に。肌に光沢が出てハリ感もUP。

勘違いメイク 3位

ピンクチークの入れすぎで、顔が大きく見える

赤ちゃん風のぷくぷくピンクほっぺ。可愛いけれど当然顔はぷっくりふくらんで見えるもの。ピンクで小顔に見せるにはどうすればいい!?

清水麻代さん(東洋大学3年)





もっと!

小顔をめざすならコーラル系orミックスタイプに



ピーチ系のヘルシーなピンク。甘さの中にさわやかさが フェイス カラー 02 2,940円/ポール&ジョー ボーテ

ふんわり感のあるフェミニンなピンクベージュ。ミスティーク チークス 01 3,990円/RMK Division(限定品)

キュート&コケティッシュなコーラル。パール入り。ブレンドカラー ブラッシュ 003 1,680円/リンメル

こうすれば解決♪



1 余分なチークをティッシュオフ

ブラシにチークを含ませたらティッシュの上でポンポン。こうすれば濃くつきすぎず、何度も重ねて色づきを調整することが可能に。



面長さんは横広チークで横幅を強調するとバランスがいいんです

2 ほお骨に沿って横広に入れる

最初はピンクをオン。黒目の外側の延長線上にブラシを置き、そこから横広を意識してぼかす。次にコーラルで上からなじませる。



〈右〉フェイスカラー アクセント G 350 2,940円/アナ スイ コスメティックス 〈左〉全部を混ぜて使用。自然な血色とツヤを与えるコーラル。チーク カラー パウダー 03 5,250円/ソニア リキエル



3 まわりをスポンジでぼかしてなじませる

チーク自体を消してしまわないよう、チークの輪郭のみをぼかして。これで境目がぼやけて、肌色に自然にとけこむチークが実現!

勘違いメイク4位

下アイラインが強すぎてコワイ顔

目ヂカラをUPしたいのはわかるけど、真っ黒な下アイラインは近寄りがたくて×。意外と力を抜いたほうが目も大きく見えます。







イラインをシャドウでぼかす

まぶた全体にアイラインを入れたら、Aをねてぼかす。上方向へ徐々にグラデになようにに仕上げるとやわらかい印象に。

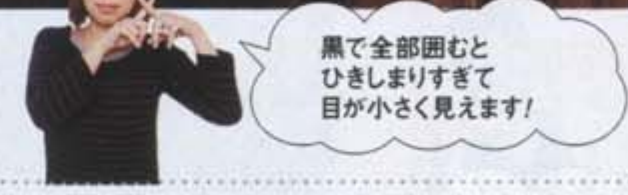
シルバーシャドウを目頭にオン

パレットAを下まぶたの目尻側⅓に、Bを目頭側⅓に入れて中央でつながるようにする。目頭にヌケをつくるのがコツ。

こうすれば解決♪



〈右〉メイクマニア アイズフラッシャーBB ブラックブラウン 1,470円/B&Cラボラトリーズ 〈左〉ウォンテッド アイズ カラー デュオ 32 4,410円/ヘレナ ルビンスタイン



勘違いメイク6位

フェイスパウダーの重ねづけでおばさん肌

「ベースは下地&パウダーのみ」という人が多いけれど、テカリをおさえるために重ねすぎてマットになりがち。ファンデを薄くのばしたほうがくずれにくく、若々しいツヤが出ます!



こうすれば解決♪



イライトを入れてヤ&立体感をプラス

ゾーン、目の下の三角ゾーン、唇の上、あご先にハイライトをのせツヤが出るだけでなく顔立ちにハリが出て小顔効果も。

スポンジでファンデをなじませる

スポンジで中央はポンポンとたたき込むように、フェイスラインはすべらせてなじませる。これで余分なファンデもオフできて◎。

リキッドファンデは少量をよくのばす!

黒目の下=ほおの一番高い部分にファンデを置き、放射状にのばす。外側はフェイスラインへ向かって、内側は鼻筋をまたいでのばすこと。

〈右〉マキアージュ ラスティングリキッド UV〈ファンデーション〉30g オークル10 SPF26・PA++ 4,200円(編集部調べ)/資生堂 〈左〉フェイスデザイニング ハイライター 04 1,680円/SUSIE N.Y. DIVISION



勘違いメイク5位

まつ毛のダマダマが野暮ったい

マスカラを重ねすぎてひどい有り様……それなら思い切ってつけまつ毛に切り替えを。目尻用ならはじめての人も使いやすいはず。



こうすれば解決♪



〈右〉ディオールライナー 098 4,200円/パルファン・クリスチャン・ディオール 〈中〉オプティマム バランス アイパレット VⅢ2 5,250円/イプサ 〈左〉ドーリーウインク アイラッシュ(2ペア入り) No.4 1,260円/コージー本舗



リキッドライナーですき間を埋める

下からペン先を差し込み、根元のすき間を埋める。アイシャドウで自然な立体感、下まつ毛にマスカラを一度塗りして自然に目ヂカラUP。

つけまつ毛を目尻側につける

最初にまつ毛をビューラーで上げておき、つけまつ毛を目尻に合わせてつける。そのあと自分のまつ毛と一緒に指ではさみ、なじませる。



勘違いメイク8位

アイラインが目立ちすぎて顔に違和感……

ただいま流行中のハネ上げライン。でもアイラインばかりが奇妙な存在感を放っている例が多数……コツは目尻の仕上げ方にあり！



井口真由子さん
（フリーター・19才）



パーリィな質感のパープル。カジュアル使いに。ペンシルアイグリッター バイオレット 1,050円／エテュセ



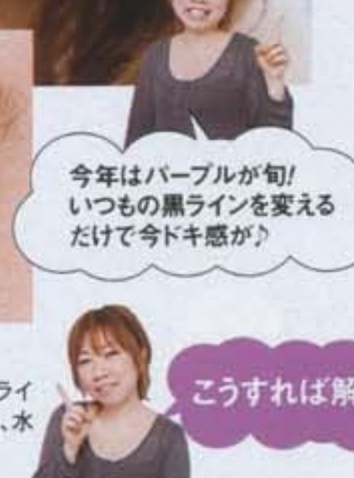
目尻部分を綿棒でとがらせる

綿棒を外側にスッと引きぬくように、アイラインをなぞる。こうすると自然にフェードアウトする、シャープなラインに。



黒目の外側から目尻まで描く

パープルペンシルで上まぶたのきわにラインを描く。目尻は目をあけた状態で描き、水平に5mmほどのばすとグッドバランス。





勘違いメイク7位

目の下ハイライトが不自然に光りすぎ

真っ白なペンシルで塗りつぶしたようなハイライト。これはわざとらしくていただけません！ ほんのり光を集める程度を目標に、お勉強し直して。



花村祐加さん
（東京家政大学2年）



〈右〉デジャヴュ タイニースナイパーRN ピュアブラック 1,050円／イミュ 〈左〉ジュエルクリスタルアイズ 02 5,250円／ジルスチュアート ビューティ（1/22発売）



下まつ毛にマスカラをしっかりと

ブラシを縦に持ち、上から下へまつ毛をのばすように塗る。まつ毛を黒々と仕上げることで、目頭の白ピンクもきわだつ！



下まぶたの目頭に白ピンクをオン

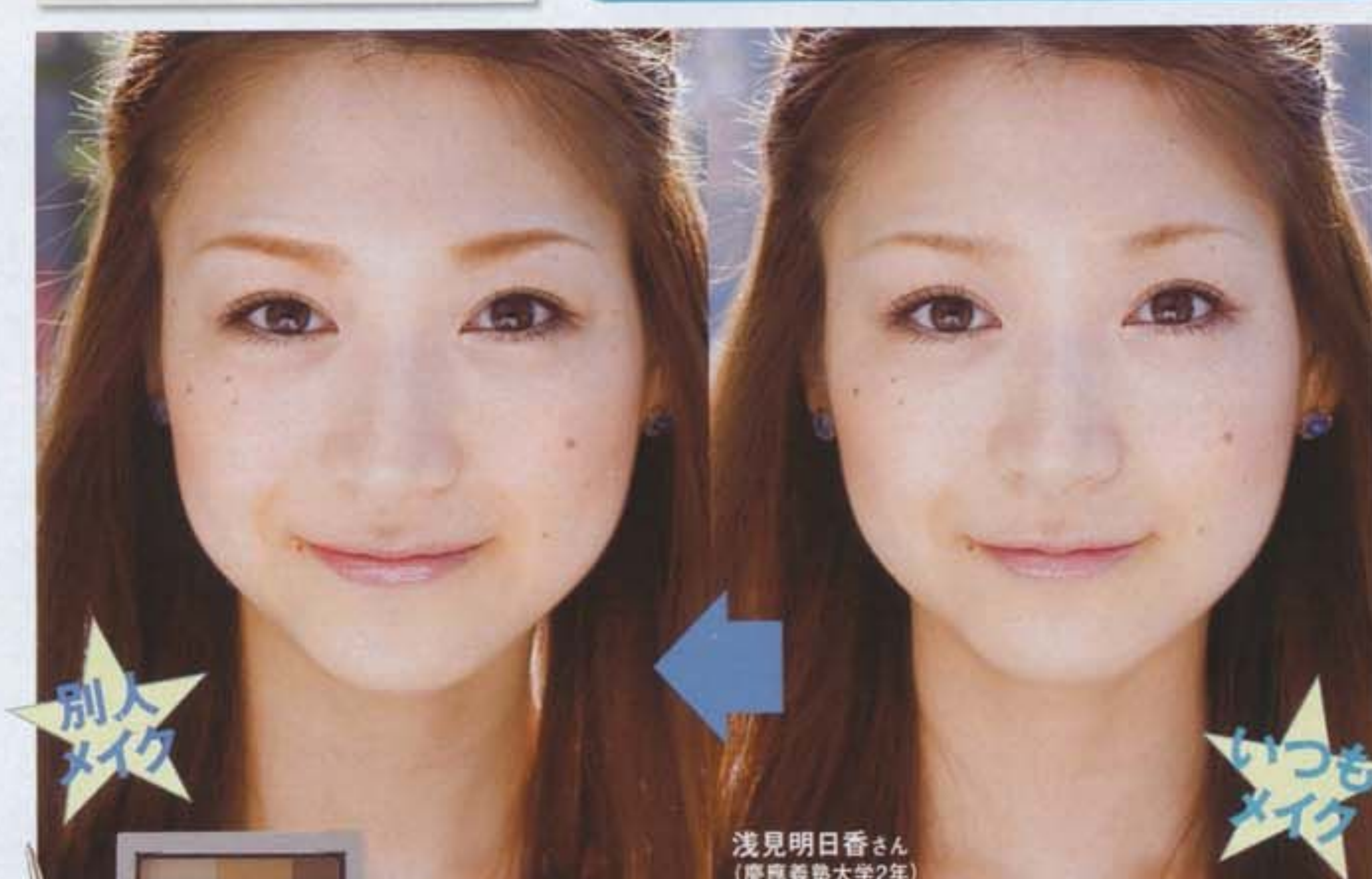
パレットのAを目頭側½にのせる。やわらかく輝かせるために、チップ幅の半分くらいの太さでふんわり入れて。



勘違いメイク10位

薄眉すぎて、ぼんやり顔

眉が薄いとさびしげな印象になるし、顔ものっぺり見えがち。ぱっちり目元の立体顔になりたかったら、眉はしっかり描くべき！



浅見明日香さん
（慶應義塾大学2年）



〈右〉最初の全体の色づけに使用。インテグレート アイブロー＆ノーズシャドー BR731 1,260円（編集部調べ）／資生堂 〈左〉アイブロウ スリム GR45 3,990円／エレガンス コスメティックス

眉頭を内側へ向かって描く

眉頭は鼻筋の横のくぼみにつなげるように描く。ペンシルを長く持って描くと余分な力が入りにくく、濃くなるのを防げる。





はじめに眉山、眉尻の正しい位置を確認する

眉山は黒目の外側の延長線上、眉尻は小鼻～目尻をつなぐラインの内側に設定。眉尻は少し短めくらいが今年っぽい。眉は左右交互に、少しずつ描くと対称にしやすい。

勘違いメイク9位

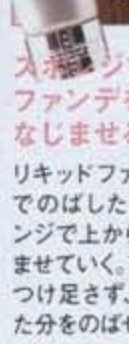
顔だけ厚塗りしすぎて首と顔が別人

色白に見せたくて、明るいファンデを重ね塗り。これでは顔だけ白浮きして意味なし！ 肌色に合う色を首まできちんとのばすこと。





田中翔子さん
（川口短期大学1年）



コフレドール ビューティエッセンス ヴェール 3,150円（編集部調べ）／カネボウ化粧品

スポンジでファンデをなじませる

リキッドファンデを手でのばしたあと、スポンジで上から下へなじませていく。ファンデはつけ足さず、顔にのせた分をのばせばOK。





首まで下地とファンデを塗るべし！

顔と首のトーンをそろえるには、ファンデだけでなく下地も首まで塗っておくことが大切。上から下へ、鎖骨あたりまでなじませて。

STOP! The 着ぶくれ

冬の重ね着、
すれば着やせ!?

重ね着や小物使いがかなめの冬は、おしゃれテクの見せどころ!
でも、せっかくのおしゃれが着ぶくれしてしまっては台なし。
だから、やります! 〝着やせ〟と〝おしゃれ〟、
同時に叶えたいアナタのために、アノ手コノ手で
「やせ見え」テクをご紹介♪ もう、重ね着なんてコワくない!

◎撮影/屋山和樹(BIEI/人物)、石沢義人(静物) ◎スタイリング/竹川尚美
◎ヘア&メイク/木部明美(PEACE MONKEY) ◎モデル/池田沙絵美、吉倉あおい
◎撮影協力/Doll in High Heels ●取材店リストは170ページにあります。



ダッフルコート

TECHNIQUE

ッコめ
ットで
線を
P!

CHOICE

コンパクトラインのショート丈

肩がピッタリ合うものを選べば、上半身全体を小さく&小顔に見せる効果が! 短め丈ならもたつく心配もなく、今年らしさもバッチリ。

ーダッフルコート
円/ル シェル
ス(ハリス) デ
ロペット 9,975
stic 原宿店 中
Tシャツ 6,195円
OOKED MONK
OSE BUD) 帽
0円/ノンブルア
ル 丸ビル店 レ
ップシューズ 3,
/セスト(セスト
帽子がカジュ
をセーブしてひ
ヒールもマスト。

こっちも正解!

TECHNIQUE

インナー、小物をひきしめ色に!

TECHNIQUE

マニッシュコーデで印象ごとキュッ!

ダッフルコート 10,290円/w closet(WEARS INC.) ロングチェックシャツ 4,620円/Heather パンツ 4,935円/cantwo パンプス 14,700円/Fin スラックス系パンツなら、脚のラインを隠しながらイメージごと辛口にひきしめ。色みを統一するのも効果的。流行のチェックシャツで、おしゃれ指数もUP!

こっちも正解!

ダッフルコート 10,290円/チャオパニック 原宿店 ボーダーニットワンピ 2,940円/one after another NICE CLAUP ハンチング 6,195円/フレディ ジュジュ、バッグ 8,820円/Bertini(ともにフレディ 銀座店) ロングブーツ 29,400円/マニュ(ジャコモ・リュクス) 〝明るめアウターのインは黒〟がカンタン着やせの法則。

こっちも正解!

ダウンジャケット 20,790円/ノンブルアンペール 丸ビル店 プリントTシャツ 3,990円/トピックラックス 新宿 ストライプパンツ 12,810円/スナイデル 帽子 4,830円/ジーシー(グランカスケードインク) ネックレス 2,520円/VIS ベルト 2,625円/cantwo パンプス 10,500円/Fin お目立ちハットで目線を上げるのがお約束。

TECHNIQUE

帽子・パンツ・パンプスでIラインを死守!

こっちも正解!

ダウンジャケット

CHOICE

体にフィットするショート丈

体のラインに沿うような、細身を選ぶのが鉄則。さらに腰までの短め丈なら、ボトムとのボリュームギャップで細さを強調できるんです♪

TECHNIQUE

軽めボトム&インパクトストール

TECHNIQUE

インとブーツを黒で統一!

チェックダウンジャケット 48,300円/フレッドペリーショップ 銀座 ロゴTシャツ 6,195円/RNA(RNA Inc.) デニムスカート 6,195円/Dip Drops(オンワード樫山) ニーハイブーツ 29,400円/Dear Layla by blondy(blondy) 着ぶくれしやすい柄モノは、万能の黒におまかせ。インナー使いできゃしゃな印象を手に入れ、ブーツでダメ押し!

ダウンジャケット 36,750円/フレッドペリーショップ 銀座 中に着たロングニット 7,245円/mystic 原宿店 チュールスカート 5,544円/ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 ストール 4,095円/Glen Prince(NDC Japan) ニーハイブーツ 27,300円/ラバーソウル(ビバ・サーカス) チュールボトムの空気感で下半身の細さを演出。ストールでタテのラインも強調して。

定番3大アウター Part 1
着やせの法則

着ぶくれしがちな、冬アウター。防寒はバッチリしたいけど、全身モコモコは避けたいもの。答えは、選びと着こなしテクにありました。まずは定番モノから要チェック！



モッズコート

CHOICE

シンプルデザイン&細身シルエット

ずっしりと重さが出がちなモッズは、ポケットやジップなどのディテールがシンプルなものを。体に沿って、なるべくまっすぐ落ちるラインが理想的。

TECHNIQUE

薄手インナー&生脚見せ!

フードつきモッズコート 43,890円／ALL GROWN UP(blondy) ボーダーTシャツ 8,190円／rich(arl.) ショートパンツ 3,990円／Ropé Picnic ベレー帽 2,310円／ジ・エンポリアム アーガイル柄ソックス 1,680円／ショセット(タビオ) ブーティ 12,600円／Fin コートの重さには、Tシャツと脚見せでスッキリ軽く♪

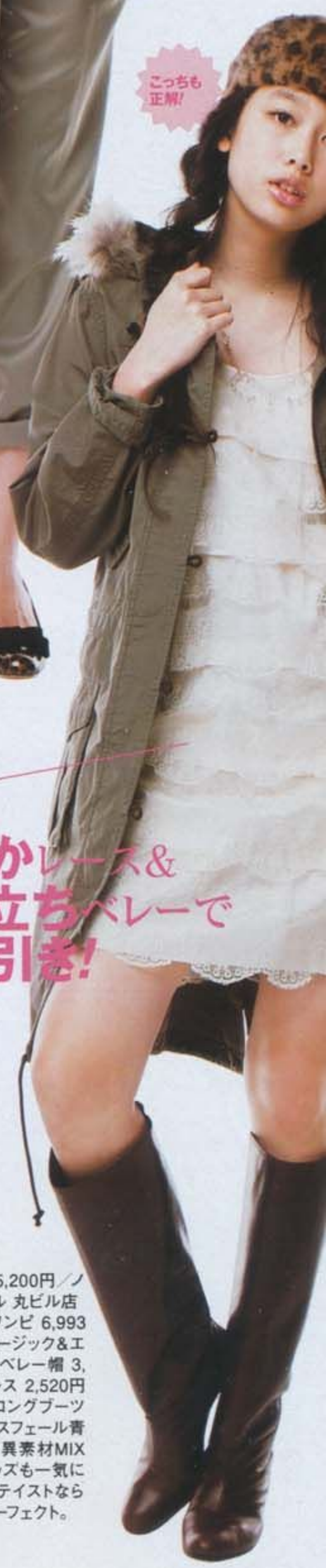


こっちも正解!

TECHNIQUE

ストライプ大人パンツタテライン強調!

モッズコート 11,991円
ミュージック&エコロジ
ストライプシャツ 9,34
ンブルアンベール 丸ビ
サテンパンツ 19,950円
ス カチューシャ 1,26
ntwo パンプス 11,34
n あえてきれいめアイ
ラインを演出すると、テ
ギャップで細見え効果
から不思議! 足元ヒー
タイルUPの基本。



こっちも正解!

TECHNIQUE

軽やかレース&お目立ちベレーでかけ引き!

モッズコート 25,200円／ノンブルアンベール 丸ビル店 ノースリレースワンピ 6,993円／アース ミュージック&エコロジー新宿 ベレー帽 3,360円、ネックレス 2,520円／ともにVIS ロングブーツ 44,100円／エミスフェール青山店 レースの異素材MIXなら、重ためモッズも一気に軽やか! 甘辛テイストならおしゃれ感もパーフェクト。

Part 2

1テクで変身！苦手アイテム克服道場

「大好きなんだけど、着こなす自信ナシ……」。太って見えそうで、タンスの肥やしになっていたあのアイテムが、ちょっとしたアイデアひとつでこんなに見違え！ 今すぐにマネできる、スタイルUP必見テクです♪





肩がガッシリ見えてしまう
ムートンベストは
⋮
ピタインナーとふわショーパンでひとまわり絞る！

たくましく見えるムートンにはピタラインでひきしめが必須。ボトムが細いと上半身のガタイのよさが目立つので、ふんわり素材でバランスをキープ！

ムートンベスト 13,440円／アンティローザ 渋谷本店　カットソー 6,825円／フィル デ フェール（ローラデックス）　フリルショートパンツ 3,990円／Dip Drops（オンワード樫山）　ニーハイブーツ 9,870円／JEANASIS　同系色のボリュームブーツならベストの重さを相殺できる。





なぜかヤボったくなる
CHECKシャツは
⋮
前をあける＆首まわりの髪をUPで横幅5cm減！

間延びして、面積が広く見えてしまうチェックは、一度目線を分断させるのがポイント。首まわりがスッキリすると、小顔が強調されて自然と重心アップ！

チェックシャツワンピース 4,494円／アース ミュージック&エコロジー新宿　ロゴ入りワンピース 3,990円、レギンス 2,310円／ともにチャオパニック 原宿店　ベレー帽 8,925円／ノースコーナー　ボーダーソックス 1,365円／ショセット（タビオ）　ショートブーツ 16,590円／PAOLA FERRI（ROSE BUD）　タイツや帽子など、小物は濃色でひきしめるのが鉄則。





…が
…しく見えがちな
…もこワンピは
⋮
…エストマークで…なか〜太ももまで…ッキリ！

…のは、絞ればOK！　起毛素材に…"太め・お目立ち"デザインを選んで。…色を合わせれば着やせ効果も2倍！

…ンピース 7,980円、ロ…ツ 19,950円／とも…MUM MINIMUM…UM）　リボンつきゴ… 2,730円／Dip Dro…ワード樫山）　ベレー…0円／VIS　濃色ワン…合は、淡色ベルトを。…のギャップがひきしめ…させる。ベルトは太…が初心者向き。





太マッチョに見えてしまう
ニットアウターは
⋮
前あけ＆洗練ブーツでヌケ感を！

ニットアウターに「閉じて着る」は御法度！胸元の肌見せで「実は細い」印象を持たせれば勝ったも同然。女らしい足元がきゃしゃ感に拍車を。

ニットブルゾン 5,145円／one after another NICE CLAUP　ボーダーニット 5,800円／Gap原宿　スキニーデニムパンツ 24,990円／J BRAND（ROSE BUD）　ニット帽 5,145円／ドゥファミリィ　ショートブーツ 40,950円／repetto（NDC Japan）　アウターと同系色のボーダーで目くらまし。胸元のあいたデザインを選ぶのがポイント。

BOTTOMS

Before



太もも、大丈夫!?

After



脚が太く見える
ボーイフレンドデニムは
▼
▼
▼
ロールアップで足首の細さをアピール!

最も細い足首を見せれば、太パンツの下に隠された"カモシカ脚"を連想してもらえる♪　女度高めのパンプスで脚長に見せるのがボーイズボトムの鉄則です!

change

デニムパンツ 7,245円／LOWRYS FARM　ニット 8,295円／min@RNA(RNA Inc.)　2連にしたパールネックレス 1,050円、ロンググローブ 6,930円／ともにVIS　バッグ 10,290円／フレディ ジュジュ(フレディ 銀座店)　パンプス 14,175円／ハーズ(ビバ・サーカス)　カチューシャ／私物　太ももに余裕のあるデニムを選んで"余ってる感"も主張。

After



change

Before



全身バランスがとりにくい
オールインワン
▼
▼
▼
ハットとヒールで身長プラス10cm

最大の敵、"ずんぐりむっくり"に対抗するには「とにかくタテ長」が合言葉。ヒールでひざ下を伸ばしたら、柄ハットで目線をアゲて!

change

オールインワン 8,295円／Dip Drops(オ
樫山)　Gジャン 28,350円／サキュウ(タ
帽子 7,140円／NY HAT(ROSE BUD)
ット 10,500円／イマノエル　バッグ 4,83
ナイデル　パンプス 40,950円／repetto(
pan)　Gジャンもショート丈でコンパクトに

After



Before



ひざ上の肉が気になる!?

太ももムッチリな
ティアードスカートは
▼
▼
▼
トレンカ&ブーティで一気にきゃしゃ脚!

太って見えるのは、ひざまわりの肉感のせい。トレンカなら黒でフラットに整えてくれる。さらに靴まで途切れずにつながるから、脚長効果も絶大!

change

チュールスカート 2,940円／w closet(WEARS INC.)　ジャケット 14,700円／グー コミューン(グランカスケードインク)　ボーダーTシャツ 6,195円／ROSE BUD　バッグ 4,095円／LOWRYS FARM　トレンカ 1,995円／トピックラックス 新宿　ブーティ 14,700円／ラバーソウル(ビバ・サーカス)

Before



ガタイよく見える!?

たくましくなってしまう
カーゴパンツは
▼
▼
▼
ショート丈アウターで腰まわりほっそり&脚長効果!

カーゴパンツの難所、ゴツく見えがちな腰まわりをカバーするには、逆に見せてしまったほうがすっきり!　タイト&ショートなラインがベスト。



change

カーゴパンツ 5,985円／グローバルワーク　レザーブルゾン 29,400円／VIS　ボーダーニット 4,515円／w closet(WEARS INC.)　ベレー帽 3,150円／ジーシー(グランカスケードインク)　バッグ 13,125円／MINIMUM MINIMUM(MINIMUM)　パンプス 11,550円／ラバーソウル(ビバ・サーカス)

Part3

お悩み率 No. 1! 流行・足元アイテムde HOW TO 細脚!

女のコの最大の悩み=下半身太り。今年、豊作の足元アイテムだけど、やっぱり太って見えそうでコワい……、というアナタに贈ります♪
どんなときも、重要なのは"選び方"&"合わせ方"。ルールを覚えて旬のオシャレを楽しんで!



一歩間違えると
ムチムチに……

[スキニーパンツ]

細脚!

同色でそろえたトップスと小物ではさみ撃ち!

ムチムチ感が気になるスキニーは、上下のアイテムを目立たせて脇役にしてしまうのが正解。トップス→丈長&インパクト、足元→すっきりヒールが、細脚を作る方程式!

ル柄を引き立てて
2cmは確実!
デニムパンツ 9,800
原宿 レザートレン
37,590円/mystic
ダルメシアン柄ワン
400円/フレディ レ
ディ&グロスター 渋谷
子 6,090円、ラインス
きロングネックレス
/ともにVIS リボン
ネックレス(ピアスとセ
496円/イーハイフン
ギャラリー 原宿 バ
5,540円/アンティロ
本店

大判ストールとのギャップでさらに細さをアピール!
スキニーデニムパンツ(QL157BSD) 13,650円/Queen's Low(ボブソン) アーガイル柄ロングニット(参考色) 5,985円/w closet(WEARS INC.) 中に着たTシャツ 5,145円/rich(arl.) カチューシャ 2,520円/フレディ ジュジュ(フレディ 銀座店) ストール 3,045円/レプシィムローリーズファーム バッグ 23,100円/ROSE BUD ショートブーツ 1,… Pour… /バーズ(とバ・サーカス)



難易度㊢で
チャレンジしにくい
[ニーハイブーツ]

細脚!

「黒・まっすぐ・ヒール」が合言葉!

細く見せるなら断然、黒。
脚のリアルな形を拾わず、
太ももまでゆったりと包む
まっすぐなシルエットがオススメ。
ヒールで脚を長く見せればカンペキ!

レザーニーハイブーツ 27,300円／ラバーソウル(ビバ・サーカス) パーカ 6,510円／ドゥファミリィ ドット柄ノースリワンピ(インナーワンピつき) 23,940円／アンティローサ 渋谷本店 帽子 3,045円 Heather パーカにつけたカセットテープバッジ 1,260円、ハイヒールバッジ 1,050円 ともにVIS

アイテムLIST

ガーリーなボアはラインがハードすぎず初心者向き!
ボアつきレザーニーハイブーツ 34,650円 ディーダッシュ(ジャコモ・リュクス) 安定感のあるヒールが…

脚をキレイに演出する計算されたゆとりのはき口
レザーニーハイブーツ 27,825円 Fin 太ももとの間にできるすき間が絶妙! 女性らしいヒールデザイン。

ウエッジソールが作る、はきやすさとこなれ感!
レザーウエッジソールニーハイブーツ 26,040円 "alternative version" WR 渋谷

"ずんぐり足首"になりがち!
[足元レイヤード]

細脚!

黒でそろえるが勝ち!

初心者には難しいので、慣れるまでは
とにかく黒! 素材感や柄で遊んでも
黒×黒ならしっくりまとまり、ひきしまる。
足首まわりにボリュームを作るのがコツ。



これもOK!

トレンカ 1,995円／cantwo ライン入りソックス 1,050円／靴下屋(タビオ) ショートブーツ 24,990円 レ ロリータズ(ビバ・サーカス) プリントパーカ 3,780円、チェックプリーツスカート 4,935円 ともにLOWRYS FARM



レギンス 1,890円／
ジャカードニットレ
ーマー 6,195円／H
ND 2000(ともにm
宿店) パンプス 1
／フローチェ(ギル
モギャラリー オン サ
ブ) レザーライダー
ケット 29,400円／
エットワンピ 4,095
WRYS FARM ス
990円／アンティロ
谷本店

ひざ下のゴツさが気になる
[編みあげブーツ]

細脚!

ヒール5cm以上ですべて解決!

流行のゴツめブーツは、ヒールの力を借りて。
脚長パワーはもちろん、大人な印象もGET!
合わせるコーデは、ブーツと反対に女性らしい
ものを選ぶとオシャレ指数も急上昇♪



トレッキングショートブーツ 19,740円／mystic 原宿店 サテンシャツワンピ 16,800円、帽子 6,090円／ともに"alternative version" WR 渋谷 腰に巻いたヒョウ柄パーカ 4,410円／JEANASIS スタッズブレス 2,520円／VIS タイツ／スタイリスト私物

アイテムLIST

ラウンドトウとボアでガーリーコーデにぴったり
ボアつきトレッキングショートブーツ 19,740円／mystic 原宿店 厚ソールがツウ。





レアなグレーとベルトづかいがおしゃれアクセント!
レースアップブーツ 14,700円／ブライヴリラクシング(ビバ・サーカス ブライヴリラクシング



どんなボトムとも好相性なブーティタイプがGOOD!
レースアップブーツ 9,345円／Heather 茶色がやわらかい印象。

手が出しづらい
[柄ソックス]

細脚!

足首からチラ見せが鉄則!

柄をすべて出すと、伸び具合までバレてしまう。
一番細い足首だけなら、キレイな状態だけを
見せられる上に、着こなしのスパイスにもピッタリ!
ボトムはゆったりラインのものが合わせやすい。



これもOK!

ドット柄ソックス 1,365円／ショセット(タビオ) トレンチコート 19,740円／ROSE BUD 中に着たチェックシャツ 9,345円／ドゥファミリィ デニムパンツ 7,800円／Gap原宿 ベレー帽 3,360円／VIS パンプス 13,650円／Fin



デニムパンツ 2万1000円／リーバイス(リーバイ・ストラウス ジャパン) ベレー帽 3360円／ROPÉ PICNIC PASSAGE ネックレス 1995円／cantwo、レースアップシューズ 5985円／minia(ともにcantwo) バッグ 1万2290円／RNA(RNA Inc.)

Part4

やせる!

体の一番細いポイントを"見せ"て強調することで、まるで全身が細いかのように錯覚させるお手軽テク。見せ具合とバランスをマスターして、明日からほっそり!

"見せアイテムLIST



ボアのボリュームと広めのそで口がさらにきゃしゃさを強調!
フードつきムートンジャケット 39,900円/アンティローザ 渋谷本店
短め丈がGOOD。



ットが
ない!
そでにアリ
14,490円/
RED(ROS
ガーリーボト
ても○。



ガーリーに着こなせば60'sの女優みたいなモダンガールに変身!
スタンドカラーコート 16,800円/Té chichi(キャン) 広がるそで口が高ポイント。



アニマルファーのモコモコも細手首とのギャップですっきり!
レオパード柄フェイクファーロングコート 9,975円/プーラフリーム ロゴ入りスエット 3,360円、ニーハイブーツ 8,295円/ともにLOWRYS FARM デニムショートパンツ 17,640円/Bitten Apple(blondy) 3連パールネックレス 5,250円/ハリス



"手首"見せ deやせる!

きゃしゃさをアピールするならダンゼン手首!
七分そでからスッとのびる細腕に視線はクギづけ。
フシギと上半身全体がきゃしゃに見えるんです。

ツイードノーカラージャケット 18,690円/ROSE BUD、ロゴT 6,195円/CROOKED MONKEY(ともにROSE BUD) フリンジスカート 8,715円/フレディ レビ(フレディ&グロスター 渋谷店) ビーズつきカチューシャ 2,520円/フレディ シュシュ(フレディ 銀座店)

れ"見せアイテムLIST



総花柄の間延びをくい止める、黒ベルトが効果テキメン!
リボンゴムベルトつき花柄シフォンワンピ 5,985円/プーラフリーム ひ上丈で合わせやすい。



ンの正解
マークで
防止!
つきロングニ
9,975円/フ
ュ(フレディ



同柄のベルトでもしぼってギャザーを寄せれば問題ナシ♪
リボンベルトつきチェックシャツワンピ 19,950円/フレッドペリーショップ 銀座



"くびれ"見せ deやせる!

あえてボディラインを見せることでウエストの細さを強調して、一番気になる下っ腹をカムフラージュ♪ さらに、腰の位置が高く見えるから、こんなに脚長!

ベルトをしぼればアウターだって着やせアイテム!
トレンチコート(ファーのえりつき) 12,600円/Dip Drops(オンワード樫山) 中に着たストライプブラウス 12,390円/ALL GROWN UP(blondy) スキニーデニムパンツ 9,450円/リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン) ストール 16,800円/ハリス ショートブーツ 17,325円/Fin

Vネックニットワンピ 11,550円、ベレー帽 6,090円/ともに"alternative version"WR 渋谷 リボンつきゴムベルト 6,720円、レギンス 4,095円/ともにROSE BUD 中に着たボーダーT 2,940円/チャオパニック 原宿店
ベルト、帽子、タイツを黒で合わせれば、ひきしめパワーも3倍!

テクニックいらずで超カンタ

女度もUP!"見せ



"鎖骨"見せ deやせる!

スタイルがよく見えるのは、
小顔づくりができているから。
鎖骨見せなら、首〜顔のキレイな
ラインを演出してキュッと小顔に!
ピタピタしすぎない、ゆる
シルエットを選ぶのもコツ。

パールつきドルマンスリーブニット 14,910円/スナイデル ベレー帽 12,600円/グレイヴィ(ルビーリベット有楽町) グローブ 9,975円/フレディ シュシュ(フレディ 銀座店) デコラなえりが肩の細さを強調する。

ANOTHER STYLE

難易度高めの太ボーダーも深Vならスマート!
ボーダーVネックニットワンピ 6,930円/グー コンプラ(グランカスケードインク) ベレー帽 3,780円・NY HAT、クラッチバッグ 11,550円/RAMPAGE(ともにROSE BUD) レギンス 2,940円/cantwo ブーツ 26,250円/ハーズ(ビバ・サーカス) その他/スタイリスト私物

"鎖骨"見せアイテムL



背中も開いた
デザインなら
小顔はカタい
ドット柄ロング
985円/w clo
RS INC.) ゆ
ルエットも高ポ



深い"ゆるえり"なら
ニットだって
ドレッシーに変身!
リボンつきニット 6,930円/MINIMUM MINIMUM(MINIMUM) 胸元に3連リボンつき♥



ふわふわモヘ
ふくらみも気に
丸あきネックの
モヘアニット
/LHS BLON
dy) えりとそ
ルドも効果的。



"ひざ"見せ deやせる!

脚をキレイに見せる法則。ももの
細い部分からきゃしゃな
ひざまでを見せること。
ふわっと広がるシルエットなら、
一番気になるところから
目線を散らしてカムフラ!

切り替えオールインワン 13,860円/スナイデル ピアス 6,090円/ノイフェリ ー ストール 2,940円/ROPÉ PICNIC PASSAGE ロングブーツ 20,790円/mystic 原宿店

ANOTHER STYLE

透け感のあるすそで"ゆらす"効果倍増♪
サテンワンピ 4,998円/アース ミュージック&エコロジー新宿 ベレー帽 6,930円/PAIMER(ROSE BUD) ドット柄ストール 4,095円/Glen Prince(NDC Japan) ロングブーツ 26,250円/ラバーソウル(ビバ・サーカス)

"ひざ"見せアイテムL



上ドット×下
対比で、ひき
切り替えで脚
ドット柄切り替
ワンピ 9,030円
E BUD ヒー
されればカンペキ



ひざ上ギリギリの長さ
がきゃしゃ脚を連想
させるスグレもの
チェックシャツワンピ 8,295円/mystic 原宿店 サイドのスリットがちょいセクシー。



シャーリングが
すそを演出し、
お尻をきれい
ボーダー切り替
ワンピ 15,54
(arl.) 細ボー
ヨコでも問題

梨花のおしゃれスピリッツ

おしゃれって「このアイテムをこう合わせれば正解」っていう方程式じゃなくて、もっとドキドキやワクワクを楽しむもの。
そんな梨花スピリッツからチョイスされたこの冬おすすめのアイテム、おしゃれポリシーについて徹底的にインタビュー！

◎撮影／勝岡ももこ（梨花さん分）、生田祐介（f-me/静物）　◎取材・文／釣谷高子　●取材店リストは170ページにあります。



今年は最高のXmas すごく満たされた 一年だったよ♥

毎年、この時期になると自分へのごほうびを考えてたけど、今年はそれがないの。逆にこのあり余ってるパワーをみんなにどうにかプレゼントできないかなって。自分に対しても、「モノ」というよりも、さらなるドキドキをあげたい、そんな気分♪これがあったらキュンとしそう。この人といるとワクワクする、しいて欲しいものといったら、そういう感覚なのかな。



今、いちばん好きなモノ、ハマリもの♡を発表します！

梨花さんのプライベートタイムを
キュンキュンさせる、
秘蔵っ子アイテム＆お気に入りの
私物たちを大公開♪

Rinka's Favorite Goods

1

…ない
…ゃしゃGOLD

…ーのXmas限定ジュエリーはどれ
…ルできゃしゃなタイプ。私にとっ
…久的に手元に置きたいものた
…っとみんなの日常でも、さりげな
…もらえるような出番の多いコに
…ゃないかなって。そう願ってる♥

…ダイヤつきリング＆
…ックレスのXmas限定
…ー 39,900円、fleurブ
…ト 26,250円／ともに
…ー ゴールドレーベル
…ー)

…のワンピース＆靴／梨花さん私物　リング、
…ット、ネックレスは上記と同じものを着用。



2 足元は……辛口BLACK

最近かなりの頻度で愛用中のミュウミュウ(右)とシャネル(左)のフラットシューズ。マニッシュ靴って一見難しそうだけど、ワンピに合わせても新鮮だし、正装感がある靴だからパンツもクールにキマるんだよ♪





3 ちょい冒険したいときの レーストップス

女のコらしくて、合わせ方次第でどうにでも遊べる。レースアイテムって、1枚持ってるといろいろ使えるよね。このシャネルのレーストップスも、繊細な感じが大好き。今年はあえてレースの上にレース！みたいな、ちょっと冒険したスタイルに挑戦してみようかなって気分なんだ。

5 素材感が新しい！ ヒョウ柄の帽子

気がついたら、今までよりもちょっとしたハードさや、パンチがあるものを選ぶ傾向が。今年流行の黒ファッションって、どこで自分がこだわるかでしょ。ならばヒョウ柄＋ツンツンしたボンボンで攻めちゃおうかなって。



4 いつでも、どこでも♪ 抱き枕の ボーダースロースくん

まるでペットのように毎日一緒(笑)
枕ってホッとするよね。車移動の
影の控え室で抱いてることが多い
ど、ホント、このボーダーくんがいる
つく。実は、私の携帯のストラップ
れのちびっ子バージョンがついてる

ボーダースロース(L) 2,940円／アクセントスタイル代官山　梨花さんのブログでも紹介されて、ただいま予約殺到中！



6 『amadana』の ポケットビデオカメラ「SAL」

手軽にムービーが撮れて、そのままPCにつなぐと、撮った動画をすぐブログにアップできちゃう。使い出すと楽しくて、次は何を撮影しようかなぁって毎日ワクワク！　日常を楽しくしてくれるアイテムだよ。



軽量で携帯サイズの手軽さが人気の「SAL」のブラック19,950円／amadana





Rinka's NEWS

大人気のLove BearがGETできるかも♪

オープン記念で販売したSweet RoomとのLove Bearストラップが再び登場！　前回、大人気でまたたく間に完売になったレアなストラップ。よく見ると鼻の形がハート型に♥数に限りがあるので売り切れる前に急いで！

SHOP DATA ●jupiter代官山店　㊟東京都渋谷区代官山町15-10 1F ☎03・5428・2815　㊡12時～20時　無休(年末年始を除く)　●公式ネットショッピングサイト　SMOOCH　http://smooch.jp/

おしゃれLesson帖

◎撮影／勝吉祐介(PEACE MONKEY/人物)、石沢義人(静物)
◎スタイリング／楪田倫子　◎ヘア&メイク／渡辺真由美(GON.)
◎モデル／田中美保　◎取材・文／滝沢裕子
◎協力／AWABEES、山本翔子
●取材店リストは170ページにあります。

寒さ厳しい真冬スタイルのお悩みは、〝おしゃれに決めたいけど、あったかさもハズせない〟足もと&首もとのアレンジ術。今年も結局、タイツとブーツに定番マフラー……？　そうならないための具体策！簡単ルールで即、見違える正解コーデをスペシャル・レッスン。



Lesson 1
足もと&首もとバランス、これがAnswer!

柄タイツ、ざっくりニットマフラーetc.……。どれを選んでも、この2大ルールをおさえれば失敗なし。足もと×首もとバランス、決め手は、〝がんばりすぎないコト〟。

ルール1 首もと強め、足もとさらり

マフラーのボリュームで重心がぐっと上がる分、すっきりまとめた美脚ラインも、よりホッソリ、長〜く見える！　〝首もとで遊ぶ日は、足もとスマート仕上げ〟と覚えましょ♪

ュアル派の冬ミニに
タイツが新定番
ー 3,045円／Dip Drops
ード樫山)　タイツ 1,9
トビックラックス 新宿
ス 12,600円／カリーノ(モ
・ジャコモ)　カーディガ
5円／mystic 原宿店　チ
シャツワンピース 12,600
ップス(ミュージアム フォ
プス)　ネックレス 7,875
ービーアール(BEAMS TI
ブレスレット 2,400円／
サライズ 原宿店　カチュ
／私物　思いきり脚を出
[illegible]ないニットタ
[illegible]



辛口ファー・マフラーはきゃしゃ脚で攻略
ファーマフラー 11,550円／アーバンリサーチ(アーバンリサーチ渋谷店)　パンプス 6,499円／トビックラックス 新宿　サロペット 9,975円／Ray BEAMS(BEAMS TIME)　カットソー 1,995円／one after another NICE CLAUP　ネックレス 2,900円／アクセサライズ 原宿店　甲浅デザインが好バランス。

[illegible]かれ道！
いつも服レベルUP計画

[足もと&首もと



足もと強め、首もとさらり

レギンス・ブームに引き続き、
冬本番も個性派レッグウエアが続々。
難しく考えないで。主役級の足もとは、
シンプルな首もとで、大人に決めれば、
誰でも即トレンドマスター！

シンプルVネックで
大人指数をアップ

ボーダータイツ 2,940円／ファルケ(BEAMS TIME) レースアップシューズ 3,990円／セスト(セスト センソ) ファーベスト 23,100円／Ray BEAMS(BEAMS TIME) ラメカットソー 6,195円／ROSE BUD スカート 2,940円／one after another NICE CLAUP ネックレス 2,400円／アクセサライズ 原宿店 帽子 8,190円／CA4LA 旬度高め。でも、コドモっぽく見えそう？ そんなボーダータイツには、シンプルVネックが効果的。首もとの気負わない抜け感で、カラフルな色柄を"大人の遊び心"に見せれば大成功！



人気のチェック柄は
"着やせな黒"でさらり

タイツ 1,260円／ショセット(タビオ) パンプス 13,650円／ラバーソウル(ビバ・サーカス) スエットワンピース 1,995円／ナチュラルクチュール ファーベスト 9,975円／Smaddyラフォーレ原宿店 細身&縦長シルエットの黒ワンピで、首まわりはもちろん、全身をすっきり見せれば、チェック柄だって着太りの不安ゼロ！

今すぐマネできる！
足もとのリアルおしゃテク10

この冬、小ワザを効かせた足もとアレンジは、トレンドに欠かせない重要キーワード。切り札を持ってる数だけオシャレになれるから！　最旬10大テク、まるごと制覇♥

1
ブーツカバーつきレッグウォーマーならテクいらず！



Point
可愛いだけじゃない実力派！　足首下を、はき心地スムーズな薄地で切り替えた進化形ソックスは、タイツとの重ねばきもスッキリ決まる冬ミニの名アクセント♪

ジャカードブーツカバーソックス 1,260円／靴下屋(タビオ)　ブーティ 8,295円／ピンクマース(Luise)　ボーダーカットソー 4,095円／Spanish Harlem(Romeo y Julieta原宿店)　デニムスカート 12,600円／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン)　帽子 6,300円／Hat attack(DRWCYS)　ネックレス 9,450円／ショウコ ヤマブキ アクセサリーズ(BEAMS TIME)　タイツ／私物

2
レッグウォーマー×サボが新しい！



Point
年中大活躍のTシャツワンピ。でも×ブーツじゃそろそろマンネリ？ そんなカジュアル派のための新テイスト。カラータイツとのレイヤードも鮮度アップの秘訣です。

レッグウォーマー 1,575円、タイツ 840円／ともに靴下屋(タビオ)　サボ 19,950円／BOSABO(ROSE BUD)　ファーベスト 24,150円／スナイデル　ワンピース 8,925円／ISBIT GUARDIAN(ISBIT DAIKANYAMA)　カチューシャ／私物

3
…のコstyleの…ジュアルダウンは…ウトドアSOCKSが新定番



Point
…ース使いやふん…ニの甘さをおさえ…イス役には、ジャカ…ックス×ワークブー…てボーイッシュ"な…に、おしゃれ通の…支持集中！

…,260円／靴下屋(タ…ーツ 19,950円／エー…ード・エ・ジャコモ)…ン 10,290円／ROS…バンリサーチ ロッソ…ワッペンつきシャツ…カージュ(シップス…ルー 新宿店)　スカ…円／Spanish Harle…y Julieta 原宿店)…600円／アーキ(BE…E)　メガネ／私物

5
カラータイツは思いきり遊んだ人勝ち！



Point
カラータイツを使うなら、チラ見せより×ミニボトムの大胆見せが今季的バランス。色選びも、パンプスとの合わせも、とびきり遊んだ80'sテイストが旬ルール。

… 1,470円／靴下屋(タビオ)　パンプ…円／ピンクマース(Luise)　ブルゾン…／Spanish Harlem(Romeo y Julie…)　Tシャツ 4,830円／"alternative…WR(WR 代官山)　デニムショートパ…0円／リーバイス®(リーバイ・ストラ…パン)　シュシュ／私物　トップスと…クで、まとまり感アップ。

4
+レッグウォーマーで、着慣れた"ロック"をブラッシュアップ



Point
2009年のビッグ・トレンド"ロック"。なかでも定番のスキニー×パンプスは、長めレッグウォーマーをくしゅっとさせるだけで、秋とはひと味違う新鮮ムード♥

レッグウォーマー 1,470円／靴下屋(タビオ)　パンプス 21,000円／jujube(アーバンリサーチ渋谷店)　スキニーパンツ 12,600円／Queen's Low(ボブソン)　ロングニット 10,920円／スナイデル　ファー帽子 9,975円／CA4LA
素足見せの抜け感が、スタイルに軽さを出すコツ。

7
タイツを**ウール素材**にしただけでおしゃれテクニシャン♥



タイツ 1,680円／靴下屋(タビオ) パンプス 11,025円／Fin ワンピース 40,950円／UNSQUEAKY コート 13,650円／Ray BEAMS(BEAMS TIME) コートにつけた「M」ブローチ 8,190円／ウイチタ(BEAMS BOY SHIBUYA) ちぐはぐに見えない理由は、配色の統一感。ワンピに合わせて、タイツもニュアンスカラーをチョイス。

Point ポイントは、軽快ワンピと厚手ウールの質感ミックス。タイツの素材をチェンジするだけでおしゃれレベルがアップする簡単テク、手持ちのワンピでお試しアレ♪

6
ミニに好相性！新星・**ニーハイレッグウォーマー**



レッグウォーマー 1,470円／靴下屋(タビオ) ブーツ 26,250円／ラバーソウル(ビバ・サーカス) キュロット 13,440円／LHS BLONDY(blondy) ニット 3,780円／JEANASIS マフラー 1,995円／LOWRYS FARM ヘアピン／私物

Point 定番ブーツも一新！ しかも×ショーパン、×スキニー、×タイツetc.……。アレンジ力は無限大。次にねらう"ニーハイ"なら、やっぱりコレでしょ♥

8
レーストレンカ×黒パンプスで誰でも脚長！



トレンカ 2,520円／靴下屋(タビオ) スパンコールパンプス 29,400円／ツル(BEAMS TIME) チェックシャツ 16,590円、スカート 15,540円／ともにLHS BLONDY(blondy) イヤーマフ 2,625円／Dip Drops(オンワード樫山) 素材感で主張するレーストレンカは、ミニはもちろん、ロールアップしたパンツのすそからのぞかせる"チラ見せテク"もおすすめ。

Point 黒Iラインで実現する脚長コンビ。トレンカは人気のレース、シューズはスパンコールのお目立ち系。デザインで思い切り冒険できるのも、定番カラー・黒の底力！

10
この冬、シンプルコーデに**柄タイツ**は無敵です！



Point 80'sブームの影響で、人気加速中の柄タイツ。「難しそう」って考える前に、チェックやボーダーの定番柄でトライしてみて。ルールは簡単＝シンプル服にON！

チェック柄タイツ 2,100円／靴下屋(タビオ) パンプス 11,550円／ラバーソウル(ビバ・サーカス) ワンピース 9,450円／Ray BEAMS(BEAMS TIME) ネックレス 6,090円／スナイデル 遠目から見たら無地に見えるような細かい柄より大きめ柄が、メリハリが効くうえに今年的！ 主張ひかえめのダークカラーが土台色なら、初心者でも失敗ナシ♪

9
レギンスは"**柄**"**効かせ**で一歩リード



レギンス 3,990円／靴
ビオ) パンプス 17,
jujube(アーバンリサ
店) ジャケット 31,
Ray BEAMS(BEAM
E) ニットワンピース
円／Bitten Apple(bl
シュシュ／私物 すそ
くしゅ感が可愛い長め

Point 定番化したレギンス、これから買うなら、"マンネリ"をさけるひとワ
効かせた選びが決め手。
わせやすいのに通ムード
なひかえめジャカード柄
が第一候補！



リッチなファーマフラーは スニーカーでハズす!

Lesson 3
ナニゲに差がつく! 最新! 巻きものワザ

「あったかければなんでもいいや」はNG。冬の巻きものはアクセと同じ。選び方、合わせ方、もちろん巻き方だって……! きちんとこだわるほど、ぐんとセンスアップできるんです!

ひとつでゴージャスな素材感を、足もとでドレスダウン。テイストミックスがお約束のファーマフラーは、ばっちりキメる日より、ラフで力の抜けた毎日カジュアルに好相性。

バランスで
とおしゃれ通♪
マフラー 5,775円/BBD(D
YS) スニーカー 22,050円
CORU(アーバンリサーチ ロ
京都店) レザーブルゾン 7,
/JEANASIS ワンピース
円/Language(Language
ヒルズ店) インナー、カチ
ャ/私物 マキシ丈ワンピ
ボリュームのあるアイテムに
ンパクトなショートファー、逆
こ丈ボトムには、ロングファ
ョイス。

セレブ風ストールは 巻かない!



シフォンや透かし編みなど、薄地で軽い素材感のきれいめストールは、"巻かずにたらす"気負わないスタイルが最旬。ネックレスをつけるようにさらっと、アクセ感覚で攻略!

星柄ストール 3,780円/Smacky Glam(SANYO SHOKAI) ジャケット 25,200円/Romeo y Julieta(Romeo y Julieta 原宿店) カットソー 6,825円/BBD(DRWCYS) スカート 12,390円 RNA(RNA Inc.) ヘアゴム/私物 ボトムまでのびる長めストールを選んで。

つきマフラー 6,930円/Smacky Glam(SANY
OKAI) カットソー 6,825円/ROSE BUD ざ
感も可愛さの理由。ラフにはおったアウターから
をのぞかせて、真冬までたっぷり使えます。

ードつきマフラーで ワザ効かせ!



カジュアルな定番トップスにプラスするなら、普通のマフラーをするよりも、ひと味違うワザあり! フードが一体化した進化形で、マンネリがちないつもstyleをパワーアップ。

ストール2枚重ねで こなれた首もと

ふたつセットでラフにひと巻き。無造作に仕上げるほどこなれ感が出せるから、グラデ配色、素材ミックス、+きれい色etc. 難しく計算しないで、いろんなアイデアを楽しんで。



ボルドーストール 13,650円/ÉPICE、グレーストール 60,900円/Faliero Sarti(ともにアーバンリサーチ ロッソ 京都店) カットソー 2,730円/JEANASIS ハット 10,290円/Andean Comfort(mystic 原宿店) 細身トップス×ボリュームストールで、きゃしゃ感もゲット。

チェック柄ショール 11,550円/GLEN PRINCE(ROSE BUD) カットソー 3,675円/titty&Co.新宿店 パンツ 9,996円/スウィーナ by アース ミュージック(アース ミュージック&エコロジー スーパープレミアムストア 六本木)

脱・地味に優秀! +大判ショール



「今日のオシャレ、ちょっと物足りない?」って思ったときが、大判ショールの活躍どき! さらりとはおれば大人顔。ベルトでブラウジングするベスト風アレンジもOK。



Lesson 4

脱いでも可愛い♥ アウターOFFでも首もとおしゃれ

どんな旬コートを着ていても、"中身"はフツー!? それじゃ台なし。レイヤード&小物使いを最新にアップデートして、めざすのは、いつ、誰に見られても完璧美人♥

カジュアルボーダーにパール。このアンバランスさが可愛い♥

おしゃれ上手のパール使いは、いつだってカジュアル。あえてボーダーやデニムにプラスするミックスバランスが基本。あなたの手持ちワードローブでも今すぐできちゃいます。

2連、ロングetc.
"ジャラづけ"が基

パールネックレス 2,310円
ムスカート 8,820円／とも
ackyGlam(SANYO SHO
ニット 18,900円／カージ
プス ジェットブルー 原宿店
チューシャ／私物 アクセ
の大定番なだけに、シンプ
るとおしゃれ感がわかりづ
ール。2連やロングなどボリ
&インパクトのある旬デザ
選んで正解！



フードW使いのおしゃれワザ新発見！

着慣れた定番パーカ。「真冬は無理」って思いこんでたニットベスト……も、アイデア次第！ 素材&色柄のバランスをきちんと計算した新鮮レイヤードで、着こなしレベルを強化。

ニットベスト 30,450円／CANADIAN SWEATER(ROSE BUD) パーカ 10,290円／BEAMS BOY(BEAMS BOY SHIBUYA) デニムショートパンツ 11,550円／Lee(チャオパニック原宿店) 好バランスは、柄×無地のレイヤード。上半身にボリュームが出る分、ボトムはコンパクトに！



Tシャツにきゃしゃネックレス重ね

「ボーダーニット×パールネックレス(写真上)」と基本は一緒。カジュアルTには、きゃしゃネックレスの上品ムードがミックスマッチ。重ねづけでトレンド感もお忘れなく♪

「A」ネックレス 11,550円／エリカ アネンバーグ(シップス ジェットブルー 原宿店) 5連ネックレス 9,345円／Language(Language 六本木ヒルズ店) カーディガン 9,996円／スウィーナ by アース ミュージック(アース ミュージック&エコロジー スーパープレミアムストア 六本木) Tシャツ 4,725円／titty&Co.新宿店



柄on柄のレイヤード。意外とカンタンです！

アーガイルカーディガン 12,600円／シップス(ミュージアム フォー シップス) チェックシャツ 4,095円／LOWRYS FARM カチューシャ／私物 着くずさずにシンプルに着ても、シャツのえりをラフに開けて+アクセもあり。その日の気分で、アレンジを変えてみて。

色リンク、大きめ柄×小さめ柄。この2大ポイントをおさえれば、どんな柄でも印象すっきり。おなじみチェックも柄on柄でひとワザ効かせれば、ほら、適なムードに見違える！



旬のゆるニットからキラキラタンクをチラリ！

つい手を抜きがちなインナータンク。だからこそ、こだわるほどにオシャレ指数が格段にアップ！ たとえばメタルカラーで、インパクト強めなくらいがチラ見せに好バランス。

タンクトップ 8,295円／DENDROBIUM(BA
E) ロングニット 5,460円／Dip Drops(オン
山) カチューシャ 1,450円／アクセサライズ
素肌を出しすぎると嫌らしく見える危険も。スト
細い可愛めキャミより、カジュアルタンクが○。

今すぐ欲しい！　旬のとれたて服をお届け♪

We Love Dip

Vol.05

Dip Dropsから年末年始の買い物欲を刺激する、ホットニュースが到着
HIT服の進化バージョンや、まさか！のスペシャルセットまで、
売り切れゴメンの最新コレクションです。

◎撮影／曽根将樹(PEACE MONKEY/ モデル)、石沢義人(静物)
◎スタイリング／永田彩子　◎ヘア＆メイク／木部明美(PEACE MONKEY)　◎モデル／比留川游
●取材店リストは170ページにあります。

游のこだわり冬おしゃれをご紹介！ You's Winter Fashion

1/10 sun
映画デートday



クラシックなコートスタイルは
デートシーンの鉄板コーデ！
小物も、ワンピもついて
ぜーんぶで10,500円の
お得なセットなの♥

10,500円で
YOU's styleが
手に入る！

1/3
友達とお茶d



まだまだ寒いけど
パステルカラーのニットで
春おしゃれを先どり！

HIT服の進化ver.が続々登場！



mina12月号の掲載で、問い合わせ殺到！ 爆発的ヒットを飛ばしたスパンコールのハートつきカーデ。冬のこっくりカラーが売れ筋でした。



リクエストにこたえ、春カラーで再登場！
スパンコールのハートつきカーディガン 各3,990円／Dip Drops（オンワード樫山） 游着用はガーリーピンク。ほか、肌なじみのいいレモンイエロー、春グレー、新鮮ミントグリーンの使える全4色展開。

ピンクカーディガン 3,990円、スカート 3,045円、バッグ 6,195円／以上Dip Drops（オンワード樫山）



ニットアウターも新色にスイッチ♪
ニットコート 各5,145円／Dip Drops（オンワード樫山） ピンク系、イエロー系のほかブラック系もあり。ヒップもすっぽり隠れる安心の長め丈。ワンピにスキニーデニムに……、大活躍間違いなし！

使えるものだけ詰まったスペシャルセットか限定発売！

Happy Bag

1/1 発売スタート

Dip Dropsからの新春お年玉企画！ 大人可愛いコーディネートがまるごと手に入る、お値打ちセットが数量限定で登場。BIGサイズのエコバッグに入っています！

※一部取り扱いのない店舗、発売時期のずれる店舗があります。※数に限りがありますのでお早めに！



どちらのセットもこのバッグに入ってます！

¥5,250セット（バッグつき）／Dip Drops（オンワード樫山）
カーデとワンピ＋小物の、よりお手軽なセット。着こなしバリエが広がる実力派！



1 ゆる可愛カーデ
リボンポケットがガーリーな1枚。冬コーデにはなやぎをプラス。

2 ふわふわベレー帽
10,500円セットと同じ。

3 星柄ふんわりワンピ
やさしげイメージのふわワンピ。キラキラ小物を合わせパーティー仕様にもOK。

4 黒トレンカ
10,500円セットと同じ。

¥10,500セット（バッグつき）／Dip Drops（オンワード樫山）
どんなコーディネートもワンランク格上げするコートを主役に、ワンピと小物がIN！ シックな黒ベースで、絶妙なドレスアップ感♪



1 クラシカルコート
ショート丈で着ぶくれがちな冬コーディネートをスタイルUP。くるみボタンがクラシカル。えりは取りはずすとノーカラーに。

2 パールネックレス
2連でも使えるロングネックレス。手持ちのTシャツやニットに合わせてフル活用！

3 ふわふわベレー帽
グッドガールな着こなしに欠かせないベレー帽。思わずふれたくなるアンゴラ混素材♥

4 星柄ウエストマークワンピ
ドット柄サテン地の上に星柄シフォン地を重ねた異素材コンビのワンピ。ウエスト切り替えで、ベルトいらず。

5 黒トレンカ
何枚でも欲しい大活躍トレンカもセット♪ 一番使える、ベーシックな黒をチョイス。

お問い合わせ先
オンワード樫山
お客様相談室
0120・586・300

Dip Drop



1
クールカジュアルにキマる
タキシード風黒ジャケット

2
タイトなメタルレイヤードで
'00'sシックミリタリーに

3
大人フェミニンは
スウィートなふわチュニックで決まり！

4
お目立ちチェックコートで
モテガーリーが完成！

5
インパクト大なアニマル柄で
アウトドアMIXをブラッシュアップ！

point
きっちりジャケットがコーデを格上げ。インナーのロゴが上品なインパクトに。

point
チェーンBAGがメタリックなティアードトップスとマッチ。黒でとことんシックにキメて。

point
デニムショーパンと繊細レースの組み合わせは、甘すぎず愛らしい印象に。

point
モテ度をUPさせるには、きゃしゃ感が出る黒ニーハイソックスがカギ。

point
ディコートの
ロゴTでハズ
この最旬テ
おしゃれに差
く。

「なりたい！」別着回し 1

デニムショーパンで新しい着こなしがしたい！

どんな流行服にもハマるデニム。中でも丈感やタイツ、靴で遊べるショーパンは
トレンド演出力No.1。最新だけを集めたデニSHOWスタート！

パンツは着回し。ジャケット 28,350円／ドレスレイブ(ジオン商事)　ロゴT 8,295円／min@RNA(RNA Inc.)　ファー 4,410円、スタッズつきハット 4,935円／ともにVIS　ブーツ 34,650円／ディーダッシュ(ジャコモ・リュクス)　品のいいフォックスファーがデニムのカジュ感でさらにきわだつ！

パンツは着回し。コート 18,690円／シーピーシー スキャンプ(チャオパニック 原宿店)　パーカ 9,030円／ROSE BUD　タンク 10,290円／ドレスレイブ(ジオン商事)　バッグ 5,985円／VIS　ネックレス 4,095円／ジネス(ジネス ルミネ横浜店)　ブーツ 20,790円／mystic(mystic 原宿店)

パンツは着回し。ブルゾン 50,400円／プロヴィダー(ROSE BUD)　チュニック 6,195円／Dip Drops(オンワード樫山)　バッグ 35,700円／ジネス/amber(ジネス ルミネ横浜店)　帽子 3,150円／VIS　パンプス 11,550円／ラバーソウル(ビバ・サーカス)　タイツ／スタイリスト私物　ミニをキラ靴でセレブ風に。

パンツは着回し。バッジつきコート 19,950円、ニット 8,925円／ともにcharlotte ronson　バッグ 11,550円／マーク リコ(ROSE BUD)　黒エナメルベルトパンプス 13,650円／ラバーソウル(ビバ・サーカス)　ソックス／スタイリスト私物　コートをショーパンと同じ丈に調整して"絶対領域"をアピール♡

ツは着回し。ノーカラーコート 35,490
nadesico　ロゴT 9,240円／ALL G
WN UP(blondy)　ブーツ 26,040円／
ックトン(ROSE BUD)　タイツ／スタイ
ト私物　シンプルなショーパンが、テイ
MIXのまとめ役。ダーク色を合わせれ
ほどよく落ちついた印象に。

なりたい別で**60**スタイル登場！

1枚で10通り着回し

こんな時代だからこそ、1枚の洋服をどれだけ着回せるのかがおしゃれ覇者への分かれ道。定番から流行まで、1枚を10パターン着こなす方法を教えます。トレンドはもちろん、"着やせ"や"モテ"のガールズ課題も解決するSPECIAL VER.でお届け。これさえマスターすれば、いつもの10倍HAPPYな冬になりそう♡



10
大粒パールをプラスして冬マリンをグッと格上げ!

9
トラッド小物でスタイルUPなオールドスクール風

8
スタッズのキラメキ使いが攻めレディのカギ

7
異素材ブラックがつくる最強アクティブポップ

6
憧れ大人レトロは存在感ある足元からトライ

point
スエットのすそから見せたボトムの折り返しで、全身をコンパクトにまとめて。

point
乗馬ブーツがプレッピーコーデにマッチ。黒のちょこっと使いで女らしく。

point
スタッズつきストールで大人っぽさを投入。上半身のボリュームは脚の細見せに貢献!

point
ブロックチェックで黒スタイルにヌケ感をつくり、ちょっぴりボーイッシュに。

point
定番コーデの足元は、ビビッドなブルーでスパイシーに仕上げるのが正解!

[古着風デニムショーパン]

着回したのはコレ!

ショートデニムパンツ 7,245円/チャオパニック(チャオパニック原宿店) ほどよい色落ち、ダメージ、ほつれがこなれ度MAX。

パンツは着回し。コート 51,450円/グロバーオール(チャオパニック 原宿店) スエット 8,925円/ VIS by Champion(VIS) パールネックレス 5,985円/カージュ(シップス ジェットブルー 原宿店) パンプス 10,290円/ Spanish Harlem(Romeo y Julieta原宿店) ソックス/スタイリスト私物

パンツは着回し。ベージュPコート 12,600円/ Wendine(ISBIT DAIKANYAMA) チェックストール 6,930円/スナイデル 黒ハンチング 4,095円/アイカス(ROSE BUD) 乗馬ブーツ 26,250円/ラバーソウル(ビバ・サーカス) ショーパンのダメージ加工やほつれが、統一感のあるスタイルのハズシに有効。

パンツは着回し。スタッズビッグショール 5,145円/スリーフォータイム(ジオン商事) ラメロゴカーディガン 10,290円/ RNA(RNA Inc.) ラメキャミ 2,940円/プーラフリーム ロングブーツ 34,650円/ charlotte ronson 旬度の高いニーハイブーツのハード感をデニムパンツが、さりげなくやわらげる。

パンツは着回し。ライダースジャケット 16,275円/ ISBIT GUARDIAN(ISBIT DAIKANYAMA) チェックシャツ 9,975円/ Spanish Harlem(Romeo y Julieta原宿店) スパンコール帽 4,935円/ VIS 黒ブーツ 29,400円/クッコ ディ マル(ギルド ジャコモギャラリー オン ザ ウェーブ)

パンツは着回し。ファーつきコート 12,6
/ Ropé Picnic パールつきニット 3
円/アース ミュージック&エコロジー
パンプス 17,850円/ charlotte ronso
イツ/スタイリスト私物 大幅に出した
黒タイツでひきしめ。ラメ入りならショー
がコドモっぽくならず、コーデがはなやく



着回し上手なショーパンカタログ

ヘビロテ確実!

さし色に効果的なお目立ちショーパン
コーデュロイパンツ 7,245円/ディッキーズ(チャオパニック 原宿店) ダーク色CDの鮮度を上げ、気持ちまで元気になるベリー色。

旬の上品ツイードはショーパンでとり入れ
チェックパンツ 8,295円/ Spanish Harlem (Romeo y Julieta原宿店) きれいめ素材でもショーパンなら、カジュアルに着こなせる。

森ガールイメージのカントリー風
チャームつきパンツ 9,450円/ ISBIT GUARDIAN(ISBIT DAIKANYAMA) ほっこり雰囲気のコーデュロイショーパン。明るめタイツとも相性◎。

フェミニンなキュロット風が可愛さ満点!
チェックパンツ 5,145円/ Dip Drops(オンワード樫山) タックが太ももをカムフラージュ。ミニスカ感覚で使えて、上品さをキープ。

甘辛MIXを楽しみたいゆったりデザイン
ミリタリーパンツ 5,145円/ LOWRYS FARM 長め丈のボリューム感ではきこなしやすい! さりげない光沢感で軽さを、丸いフォルムで女っぽさをプラス。

minaオリジナル企画

真冬の

◎撮影/高野友也(PEACE MONKEY/モデル)、木村隆宏(読者モデル)、石沢義人(静物
◎スタイリング/永田彩子 ◎ヘア&メイク/木部明美(PEACE MONKEY)
◎モデル/比留川游、中別府葵(mina専属) ◎取材・文/山本翔子 ◎構成/本間綾
●取材店リストは170ページにあります。

チェックシャツでカジュモテ度UP♥を狙いたい!

「女らしい＝男ウケNo.1」はもう古い！　minaガールらしいカジュアル服に可愛さをプラスした〝新生モテカジ〟スタイルで着回しを楽しんで！

[GIRLSチェックネルシャツ]

着回したのはコレ!



赤チェックシャツ 5,145円／Dip Drops(オンワード樫山)　1枚で着るだけじゃなく、重ね着やポイント使いもこなす着回しの天才。

1 at カフェデート

アメカジ風シャツもふわスカでレディライク!



モテpoint
ウエストをアピールして女らしく。シャツのすそをINすれば、きちんと感もプラスできる。

チェックシャツは着回し。ブラウンスカート 4,935円／LOWRYS FARM　黒ベルト 6,825円／mystic(mystic 原宿店)　ハンチング 2,940円／ROPÉ PICNIC PASSAGE　ロングブーツ 27,090円／Fin

2 at 遊園地

チェックを足すだけで無難コーデがたちまちおしゃれに!



モテpoint
ワンピをセレ…て甘辛MIX。…トとスカート…を合わせてバ…よく。

…ックシャツは着回し。…ト 19,950円／Ray B…S(BEAMS SHINJ…U)　ラメワンピ 19,7…／Miss Fits(nadesi…　ブーツ 29,400円／…イク バー エーボンブ…ド・エ・ジャコモ)

3 at 合コン

美バランスの理由は丈短ベストにアリ!



モテpoint
コンパクトなベストでスタイルUP。ブーツのファーとW使いでモテ指数が急上昇!

チェックシャツは着回し。ノースリーブワンピ 7,245円／Dip Drops(オンワード樫山)　ファーベスト 4,935円／ブーラフリーム　ブーツ 18,690円／Fin

5 at 日帰り温泉

上品シンプルアイテムで赤チェックがイキイキ!



モテpoint
チェックシャツのそでを折り返して、シンプルJKにおしゃれ感を注入。いつもGDが新鮮に。

チェックシャツは着回し。ブルゾン 25,200円／VIS　ティアードスカート 9,345円／Spanish Harlem(Romeo y Julieta原宿店)　ブーティ 15,540円／リリ(ROSE BUD)　タイツ／スタイリスト私物

4 at スポーツ観戦

愛され度MAXなやさしげほっこりポンチョ



モテpoint
カンタンおしゃれに見えるポンチョ。ガーリーな赤チェックシャツをプラスして彼ウケ上昇!

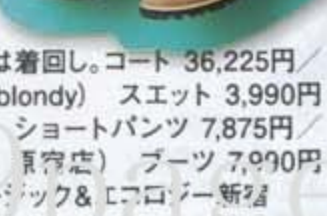
チェックシャツは着回し。ニットポンチョ 4,998円／イーハイフンワールドギャラリー原宿　デニムスカート 4,998円／アース ミュージック&エコロジー新宿　タイツ 1,575円／LOWRYS FARM　バッグ 44,100円／LHS BLONDY(blondy)　ブーツ 28,350円／アグ(チャオパニック 原宿店)

6 at 美術館デート

コートの中はALLカジュアル服で元気イメージ!



モテpoint
スエットからえりを出して正統派の着こなしに。すそ見せがこなれるカギ。



チェックシャツは着回し。コート 36,225円／Bitten Apple(blondy)　スエット 3,990円／JEANASIS　ショートパンツ 7,875円／mystic(mystic 原宿店)　ブーツ 7,990円／アース ミュージック&エコロジー新宿

7 at 彼宅訪問

彼ママにも好かれるグッドガール風



チェックシャツは着回し。Pコート 39,900円／Ray BEAMS(BEAMS SHINJYUKU)　カーゴパンツ 5,985円／レプシィムローリーズファーム　メタリックバッグ 5,145円、黒パンプス 12,600円／ともにラバーソウル(ビバ・サーカス)

モテpoint
きれいめスタイルにカーゴパンツをIN。ちょっぴりカジュアルで好感度UP。



10 at 同窓会

鉄板コーデに赤チェック投入 旬度満点レイヤード

モテpoint
白TとテーラードJKの黄金コーデを今年っぽく着こなしたいなら、×赤チェックはマスト!

チェックシャツは着回し。ジャケット 6,720円/ギャミヌリィ 白Tシャツ 6,195円/ROSE BUD デニム 16,800円/シップス(ミュージアム フォー シップス) ベレー帽 5,145円/ロンドエ ロンド(ジオン商事) フリンジバッグ 5,670円/JEANASIS パンプス 14,175円/ハーズ(ビバ・サーカス)



8 at ディナー

ワンピがデイリーに使える!

モテpoint
黒のドレッシ
ワンピもシャ
はおるだけで
どよくカジュ
ダウンが可能

チェックシャツは着回し
ィアードワンピ 18,690
ROSE BUD バッグ
5円/ROPÉ PICNIC
SAGE ブーツ 29,40
/クッコ ディ マル(ギ
ジャコモギャラリー オン
ウェーブ)



9 at 映画館デート

ゆるカーデをプラス! リラックスデートStyle♪

モテpoint
黒のサロペは、
立ちチェックで
ミニンに。あっ
ロングカーデで
にまとめて。

チェックシャツは着回し。ロングニット 6,930円/Heather サロペット 9,975円/mystic(mystic 原宿店) ネックレス 9,975円/ジネス(ジネス ルミネ横浜店) バッグ 3,990円/Ray BEAMS(BEAMS SHINJYUKU) パンプス 15,750円/フローチュ(ギルドジャコモギャラリー オン ザ ウェーブ)

流行サルエルをとにかく着倒したい！

ちょいモードなイメージのサルエルパンツも、着こなし次第で変幻自在！
トレンド感をキープしてコーデの幅が広がるコト、実証します。



1 インナーもフル活用しておしゃれ上手を発揮！

Trend point
モノトーンスタイルに、ボーダーカットソーをチラ見せ。黒パンツがカジュアルに変身。

サルエルパンツは着回し。トレーナー 10,290円／BEAMS BOY(BEAMS SHINJYUKU)　ボーダーT 1,995円／ギャミヌリィ　ハット 5,460円／アイカス(ROSE BUD)　チェックパンプス 11,550円／ラバーソウル(ビバ・サーカス)



2 カラフルスニーカーで脱・地味にチャレンジ！

Trend point
上品スタイルのはずしに、ゴツめスニーカーをプラス。ダーク色コーデがアカぬける。

サルエルパンツは着回し。コート 15,540円　ROSE BUD　Tシャツ 5,040円　BEAMS BOY(BEAMS SHINJYUKU)　バッグ 13,440円　RNA(RNA Inc.)　スニーカー 13,650円　ナイキ(シップス ジェットブルー 原宿店)



3 ちょこっとフォーマルで完成する女風！

Trend point
ノーカラーJKに黒サルエルを合わせて洗練された印象に。デート服にも最適。

サルエルパンツは着回し。ノーカラージャケット 27,090円　nadesico　ロゴTシャツ 2,310円、バッグ 4,095円／ともにLOWRYS FARM　パンプス 17,325円／エーボンプ(モード・エ・ジャコモ)

[サスペンダーつき黒サルエル]

着回したのはコレ！



サルエルパンツ 13,650円／ティティンザストア(ジオン商事)
テロンとした素材感で、まっすぐ脚をつくるおりこうシルエット。

4 派手色でメリハリ！ROCKガールが完成



Trend point
黒の中にパッキリボーダーを引き立たせて、クールに攻めて！

サルエルパンツは着回し。レザージャケット 26,250円／charlotte ronson　ボーダーTシャツ 2,940円／JEANASIS　ブーティ 1[illegible]25円／Fin

5 チェックワンピに合わせればボーイズ顔に変身！



Trend point
パンツをレギンス風にアレンジ。帽子との黒サンドでチェックワンピが主役に格上げ。

サルエルパンツは着回し。シャツワンピ 12,600円／シップス(ミュージアム フォー シップス)　バッグ 22,050円／マーク リコ(ROSE BUD)　帽子 2,992円／アース ミュージック&エコロジー新宿　ブーティ 12,600円／Fin

6 古着風Tシャツを大人カジュアルに着回し！



Trend point
変形パンツのおかげで、プリントTシャツのランクアップに成功。

サルエルパンツは着回し。ダウンジャケット 33,600円／シップス、プリントT 4,935円／チェイサー(ともにミュージアム フォー シップス)　バッグ 5,460円／Heather　スニーカー 11,340円／RNA(RNA Inc.)

7 +ワンテクでさわやか冬マリンに！



Trend point
パンツのロールアップで、きれいめワンピにカジュ感をプラス。

サルエルパンツは着回し。ニットワンピ(ヘアゴムつき) 6,615円／Dip Drops(オンワード樫山)　ベレー帽 3,780円／ニューヨークハット(mystic 原宿店)　パンプス 14,7[illegible]0円／Fin

8 優等生をおしゃれに変えるサルエルMAGIC



Trend point
きちんとシャツコーデはサスつきサルエルで、遊びゴコロを満載に！

サルエルパンツは着回し。ロゴニット8,925円／charlotte ronson　シャツ 9,240円／BEAMS BOY(BEAMS SHINJYUKU)　ストール 1,995円／レプシィムローリーズファーム　パンプス 10,500円／Fin

9 すっきり見せたいなら辛めアイテムで統一



Trend point
流行中のアニマル柄は、黒パンツでスタイリッシュな着こなし。

…エルパンツは着回し。…キレザーブルゾン 19,…円／メイズ(ROSE B…)　ヒョウ柄ニットカーガン 5,145円／LOW…S FARM　パンプス 1…40円／Fin

10 チェックJK×オックスフォード靴でロンドン気分♪



…ルエルパンツは着回し。…ードジャケット 15,54…／Spanish Harlem(R…eo y Julieta原宿店)　…リスプリントTシャツ …60円／JEANASIS　…ーズ 15,750円／mys…mystic 原宿店)

…end point
…ズライクなエナメ…。サルエルパンツ…合わせれば、クラシ…ムード満点！

レディなワンピで −5kg見せしたい！

"ピタふわ"シルエットのワンピを着回しできたら、-5kg見せも夢じゃな
そんな希望を叶える最旬コーデ術、徹底レクチャーします！

[ティアード ボーダー ワンピ]



着回し
のはコ

ワンピース 5,145円／チャオパニック（チャオパニック 原宿店）
上下別々に見えることが着回しに最適！

1

スカートの重ねワザで すっきり太ももをGET



ワンピースは着回し。スタッズジャケット 15,750円／ジネス（ジネス ルミネ横浜店） チュールスカート 4,998円／イーハイフンワールドギャラリー原宿 帽子4,095円／ロンド エロンド（ジオン商事） ブーツ 19,950円／エーボンブ（モード・エ・ジャコモ）

Slim point
チュールのふんわりボリュームで、太ももがきゃしゃに見える。

2

張り素材のGジャンで ボディラインをカムフラ！



Slim point
ちびGジャンで視線をUP。ワンピのティアード部分が強調され、美シルエットに。

ワンピースは着回し。Gジャン 6,930円／VIS by IMALU（VIS） ワンピース 12,390円／ALL GROWN UP（blondy） ブーツ 14,700円／ブライヴ リラクシング（ビバ・サーカス ブライヴ リラクシング）

3

アースカラーでまとめて ワンピの締め色を主張



Slim point
モッズコートとワンピの重量感を、ベージュのロングブーツでナチュラルに。

ワンピースは着回し。モッズコート 11,550円／Ropé Picnic シャツ 4,998円／トピックラックス新宿 ネックレス 4,935円／カージュ（シップス ジェットブルー 原宿店） スエードブーツ 23,940円／Fin

4

シック色コーデは **スパイス小物**で メリハリづけ



Slim point
渋系の黄金着やせスタイルには、流行小物のスパイス使いが有効。

ワンピースは着回し。Pコート 19,950円／Ray BEAMS（BEAMS SHINJYUKU） バッグ 15,540円、スタッズつきブーツ 48,090円／ともにnadesico

5

＋ボトムの**新3枚レイヤード**で 腰はリカバー！



Slim point
パンツをINしてワンピをチュニック風に。太ももを完全カバー。

ワンピースは着回し。テーラードジャケット 7,245円／LOWRYS FARM デニムパンツ 7,980円／Spanish Harlem（Romeo y Julieta原宿店） リボンベルト 2,730円／Dip Drops（オンワード樫山） パンプス 15,540円／レイシーズ（ROSE BUD）

6

ふんわりスカートが 甘辛MIXスタイルに貢献！



Slim point
ワンピの上に重ねるカットソーは、もたつかないジャストサイズをセレクトするのが正解。

ワンピースは着回し。チェックシャツ 9,975円／Ray BEAMS、ロゴニット 15,540円／BEAMS BOY（ともにBEAMS SHINJYUKU） ブーツ 15,750円／SIERA LEÖNE（ISBIT DAIKANYAMA）

7

細見せレディスタイルは **重ね着ワンピ**が効果的



Slim point
ボーダーニットもワンピのすそ見せで、膨張せずスッキリ！

ワンピースは着回し。ニット 8,925円／カージュ（シップス ジェットブルー 原宿店） 帽子 6,090円／ベッティーナ、ブーツ 24,990円／パオラ フェリー（ともにROSE BUD）

8

マスキュリンな **白×黒コーデ**で 劇的スリム！



Slim point
白シャツコーデをジレがひきしめ！ボトムも小物も黒で統一。

ワンピースは着回し。ベスト 16,800円／ジネス（ジネス ルミネ横浜店） 白シャツ 9,345円／RNA-N（RNA Inc.） 帽子 2,940円／ROPÉ PICNIC PASSAGE ロングブーツ 29,400円／クッコ ディマル（ギルドジャコモギャラリー オン ザ ウェーブ）

9

すっきり印象は **首元ボア**のおかげ



Slim point
ボアつき黒ブルゾンなら、上半身のきゃしゃ見せにも効果テキメン。

ワンピースは着回し。ボアライダース 26,250円／Smork（Smork by Language 原宿店） レギンス 4,725円／Spanish Harlem（Romeo y Julieta 原宿店） パンプス 5,145円／JEANASIS

10

ウエストマークなら 脚長シルエットが完成♪



Slim point
ロングカーデでワンピを細身に。さらにベルトマークをして、脚長の仲間入り！

ワンピースは着回し。カーディガン 4095円 LOWRYS FARM パンツ 1万2600円 シップス（ミュージアム フォー シップス） 帽子 3780円／ニューヨーク ハット（ROSE BUD） ネックレス 3045円、ベルト 3045円／ともにSpanish Harlem（Romeo y Julieta原宿店） バッグ 9975円／ビバ・サーカス ブーツ 8295円／JEANASIS



定番アイテムをもっと着回し!

カリスマ読モ発! 1枚で10通り着回し Start!!

よく着る服こそセンスに差をつけたい。それには、身近なおしゃれプロ・読モ10人の着こなしがお役立ち。定番服のワザありコーデを大公開!



エントリー NO5
前林由佳子さん（フリーター・22才・162cm）［minaメイツ］

my♥Rule とにかく簡単にカジュアルおしゃれが完成!

point 甘辛MIXスタイルのときは、パーカをオンしてカジュ度を高めます。古着Tシャツともミラクルフィット。プラスするだけで、こなれた雰囲気に!



エントリー NO4
古田ちさこさん（販売員・23才・156cm）［minaメイツ］

my♥Rule 「オフの日or気分転換」がパーカの役割

point 女性らしい黒ジャケットの中は、白シャツのフリルをパーカでチラ見せ。甘さがセーブされ、すっきりしたコーディネートに仕上がります。



エントリー NO3
宮林悠里香さん（東京経済大学3年・153cm）

my♥Rule +1枚でおしゃれに防寒!が冬の鉄則

point 山ガール風のビッグショールには、首元があたたかいパーカがマスト! フードがナチュラルなアクセントになり、リュックとも相性抜群。



エントリー NO2
井口真由子さん（IT会社社長・20才・159cm）

my♥Rule パーカも女のコらしく着こなしたい!

point 黒リボンをパーカの胸元にちょこんとつけるだけで、乙女にイメチェン! ナポレオンカーデをインナー使いして、旬度もKEEPしました♪



エントリー NO1
小島愛さん（フリーター・20才・163cm）

my♥Rule Wスエットのゆるさで差をつける!

point ボトムもスエット素材を選べば、まわりとかぶらないおしゃれを満喫できます。アウターや足元はダーク色でひきしめるのが重要。

10人が着回したのは…



LOWRYS FARMのグレーパーカ

グレーパーカ 3,780円／LOWRYS FARM 薄手のコットン地、なじみ色etc.……。着やすい要素がたっぷりの、読モが溺愛する定番服。



エントリー NO10
百済友希さん

my♥Rule 着回しに必須なグレーパーカは

point ートにパーカで
ックス感をプラ
着心地もバツ
なコットン素材
わせやすさも
った着回しの
選手です。



エントリー NO9
桑原ゆうさん（作曲家・25才・161cm）

my♥Rule 個性派アイテムのなじませ役として使用!

point インパクト大の花柄サロペも着慣れたパーカと一緒ならタウン使いも可能! キッズサイズのベストをプラスして脚長シルエットもゲット。



エントリー NO8
増田愛里菜さん（販売員・20才・154cm）

my♥Rule どんなコーデにも合うパーカは毎日コーデの必須アイテム!

point パープルのヒョウ柄ワンピにパーカとジャケットを重ねて、ガーリーに仕上げました♪ 淡色でまとめれば、アニマル柄も難なくクリア!



エントリー NO7
三瓶恵美さん（跡見学園女子大学4年・161cm）

my♥Rule おでかけスタイルもパーカでいつも仕様に♪

point シックなシンプルコーデには、パーカでカジュアル感をMIX。ベレー帽とタイツもグレーで統一すれば、トレンドも上品さもキープできます。



エントリー NO6
南友里香さん（東京医療専門学校2年・158cm）［minaメイツ］

my♥Rule ジャケットスタイルにカジュ感で味つけ!

point 大人めロング丈テーラードにパーカを重ね着。チュチュ風ミニスカを合わせれば、ほどよく甘めのカジュアルスタイルができあがり!

10人が着回したのは…
UNIQLOの濃色スキニー



スキニーデニム 3,990円／UNIQLO 太ももに立体感が出る色落ちや、脚に密着する素材感。はきやすいスキニーは女のコの特権!



エントリーNO4
百済友希さん

my Rule
きれいめ小物を使って大人っぽく着るのが好き

point
ゴージャスなパールネックレスでクラスUPに成功! 上半身にベストや小物をトッピングした分、ボトムをロールアップして軽やかな印象に。



エントリーNO3
井口真由子さん

my Rule
ちょい派手コーデで全身ほっそり見せをめざす!

point
ゆったりしたトップスとタイトなスキニーのメリハリで、脚を細く見せます。お目立ちベストで目線を上へ誘導し、着やせも同時に叶える♪



エントリーNO2
小島愛さん

my Rule
アクティブな日はシンプルスタイルで美脚アピール

point
Tシャツとスキニーのシンプルコーデでモデル風の着こなしに。ニットの手袋で可愛さをプラス。スレンダーラインもサポートします。



エントリーNO1
増田愛里菜さん

my Rule
旬アイテムを合わせて一歩リード!

point
スキニーにチュチュをプラスしてボトムレイヤード。全体のバランスをキープしながら、気になる太ももをカバーてくれるお手軽テク♪



エントリーNO6
桑原ゆうさん

my Rule
着るのがキホンです!

point
スキニーとツイードJKでエディター風に♪ 上半身の重ね着には、少し余裕のあるスキニーをセレクト。よりバランスよく着こなせます!



エントリーNO5
古田ちさこさん

my Rule
冬のおしゃれテーマは、カジュアルでスタイルアップ!

point
フロントがV字カットのウエスタンブーツとタイトなスキニーを合わせて、"脚細"が実現! ポンチョをONすれば、太・細のメリハリも楽チン。



エントリーNO9
前林由佳子さん

my Rule
ブーツインしてキマるお手軽さが魅力!

point
JKとシャツのマニッシュコーデにレースをプラスしたMIXスタイル。上半身のボリュームは、スキニーのブーツインですっきりひきしめ!



エントリーNO8
南友里香さん

my Rule
品のよさを引き立てるおしゃれの名脇役

point
ヌーディベージュのパンプスで上品仕上げ。スキニーのすそがヒールにかぶるくらい、長め丈をチョイスするのが脚長&美脚に見せるコツ♪



エントリーNO10
宮林悠里香さん

夏っぽくなりがちな白ワンピも、スキニーとモコモコブーツでシーズンレスに着られる! ヘアバンドをプラスして80's チックにキメました。

point

my Rule
ウォーミー感を出して、コットンワンピを冬でも着回す!



エントリーNO7
三瓶恵美さん

my Rule
冬のロンスカスタイルをスキニーがあれば無敵!

point
春夏大活躍した白ロンスカ。この時期の着こなしは、スキニーの重ねばきで、足元にボリューム感をプラス。女のコらしさもKEEPできる!



ーズンレスで活躍する！

“ScoLar”

ボーダーマニアの
冬ルックス

手めなプリントを得意とするブランド、スカ
ー！　ココの手にかかると定番のボーダー
一気にポップに仕上がるから不思議です。ダ
クになりがちな冬コーデをぐっとポップに
とめる、ボーダーアイテムをご紹介します。

撮影／木村隆宏（人物）、坂田幸一（静物）　◎スタイ
ング／蜂谷優子　◎ヘア＆メイク／木部明美（PEACE
NKEY）　◎モデル／比留川游　◎取材・文／大谷有
◎撮影協力／キリストンカフェ東京

黒×グレーボーダーの
ひきしめ効果で
ぐっと大人め！

ーズプリントボーダータンクトップ 3,675
星空プリントロングカーディガン 6,195
缶バッジつきニットキャップ 2,625円／
ScoLar　その他／スタイリスト私物
ーダータンクのパイピングに配されたスタ
とバラのプリントが特徴的。ロックコー
のスパイスとしても使えるすぐれモノ。



ロックコーデに
上品さをプラスするにも
ボーダーは効果的！

コットンボーダーカーディガン 6,195円、缶バッジつきライダースジャケット 9,345円、カレッジプリントカットソー 4,095円／以上ScoLar・その他／スタイリスト私物　軽くはおれるボーダーカーデはさりげレイヤードが正解。ライダースとも見事にマッチします。



大人キュートに仕上がる1枚！

レイヤード風ワンピ 6,195円／ScoLar　絵本みたいなプリントとシンプルボーダーが共存。

落書き風プリントとアシメデザインが好相性

切り替えボーダーTシャツ 5,145円／ScoLar　大胆デザインで個性的コーデに。





ロックはもちろん、アメカジCDにもOK

フォトプリントリバーシブルロンT 5,145円／ScoLar　裏側はパープルベース。

シックな配色のモード風デザイン

切り替えボーダースエットワンピ 6,195円／ScoLar　ブラックハートが大人めな印象。





リブ使いのボーダーがカラフル柄にマッチ！

ボーダーリブアニマルプリントスエットワンピ 6,195円／ScoLar　ゆったり感が◎。

SHOP LIST

http://scolar.jp　0120-78-1139

ScoLar

- 南堀江店
  大阪市西区南堀江1-1-16 OTK四ツ橋ビル
  ☎06-6537-1123
- ラフォーレ原宿・新潟店
  新潟市中央区西堀通六番町866
  ラフォーレ原宿・新潟4F
  ☎025-378-6234
- 原宿店
  東京都渋谷区神宮前3-26-2 NS-Tビル1F
  ☎03-6459-2378

モバイルでもCheck!

2、3日の旅行にジャストなサイズ！

リボン柄ボストンバッグ 6,195円／ScoLar　ブラックベースに映えるカラフルリボン。



シンプルコーデのスパイスにも有効！

リボン柄バッグ 5,145円／ScoLar　リボンの間からおなじみロゴが見え隠れ。



きれい色エトセトラ

大好きだし、流行だし、やっぱり安心。そんな無敵の
黒″たって、そのまま着たんじゃつまらない!
きれい色の持つHAPPYパワーをひとふりすれば、
いつものスタイルがぐんとブラッシュアップ!
この冬、おしゃれの幅がぐんと広がりそうな予感です♡

撮影/勝吉祐介(PEACE MONKEY/人物)、石沢義人(静物)
スタイリング/棟田倫子 ◎ヘア&メイク/渡辺真由美(GON.)
モデル/田中美保、弥香 ◎協力/AWABEES
取材店リストは170ページにあります。



クロ×あかでイメチェンCD!



品格レッドで印象チェンジ!

タッズつきロングカーデ 5,670円/EANASIS リボンワンピ 9,975円/ystic 原宿店 ヒョウ柄ベルト 3,675 /Ray BEAMS(BEAMS TIME) イツ 1,470円/靴下屋(タビオ) パンス 12,600円/チャオパニック 原宿店 わらかな素材の赤ワンピ&ウエストマクで、女らしさ格段アップ!

いつもクロ×ピュアRED

カッコいいのに可愛くて、
意志のある女のコ——
そんなイメージの『赤』は、
黒MIXでちょっとロックに
キメるのがおすすめ。
黒アウターで全体のトーンを
落ちつかせるのが、さらりと
着こなすポイントです。





イダースジャケット 44,100円/Smork(Smork by Language 原宿店) ドルマンTャツ 3,045円、スニーカー 6,195円/ともにLOWRYS FARM チェックロングスカート 11,550円/アーバンリサーチ ドアーズ(アーバンリサーチ ドアーズ たまプラザ店) HIT記録更新中の黒ライダース赤チェックのロンス力で新たな表情に。

ブリティッシュガールを気どって♡

ムートンベスト 36,750円/ROSE BUD プリントロングTシャツ 7,980円/シップス(ミュージアム フォー シップス) チェックサスペンダーつきパンツ 17,640円/RNA(RNA Inc.) スタッズチェーンバッグ 3,675円/Ray BEAMS(BEAMS TIME) パンプス 5,145円/グローバルワーク

真っ黒スタイルに飽きた人たちに送ります！

いつも黒×

NEWな自分発見！

×2大HITカラーで

“トレンドBLACK”大作戦

トレンドセッターの座をゲットできる、旬カラーといえば「あかとあお」。一見、「むずかしそう……」だけど、実は誰にでも合う、懐の深い色なんです！ BLACKスタイルに“効かせる”程度がお約束。



“等身大モード”のできあがり！

テーラードジャケット 37,800円／カージュ ボニースプリング(シップス ジェットブルー 原宿店) パーカ 6,825円、タイツ 2,730円／ともにチャオパニック 原宿店 ギンガムチェックシャツ 3,045円／LOWRYS FARM 星柄スカート 8,295円／ROSE BUD ハット 3,990円／JEANASIS ファーつきブーツ 18,900円／スナイデル

いつもクロ×ロイヤルBLUE

キレイ色初心者に強くすすめたいのが、このコンビ。上品さはキープしつつ、おしゃれオーラを醸し出すロイヤルブルー。実はこれ、誰にでも似合う万能カラー。「着るだけで美人に見える」なんてウワサもチラホラ(!?)。

クロ×あおでイメチェンCD！



意外と着やせな、ブルーボトム☆

ユニオンジャックジャケット 18,900円／Smork(Smork by Language 原宿店) インナーカットソー 1,995円／one after another NICE CLAUP パンツ 10,290円／ピカデリー(BEAMS TIME) ヒョウ柄ベレー帽 3,980円／アクセサライズ 原宿店 エンジニアブーツ 33,600円／RNA(RNA Inc.) パキッとしたブルーなら脚全体がひきしまって見える。



チェック柄ならこんなにイージー！

チェックスタッズつきワンピ 11,340円／Spanish Harlem(Romeo y Julieta原宿店) ロゴTシャツ 7,875円／GMN(DRWCYS) デニムパンツ 5,145円／LOWRYS FARM ショートブーツ 11,340円／ピンクマース(Luise) カラーの分量が少ない柄ものは、なじみがいいので定番色派にもリコメンド！

黄金のモテ配色！
いつも黒×クリーミーカラー劇場

アイスクリームみたいな、ミルキーカラーと黒が出会えば……！ "メリハリしっかり"なのに、どこかやさしい雰囲気。これで「守りたくなる女のコ」の座はいただき！？



くなれるNo.1

いつも黒×
リーミー
エロー

声 「映画館で見かけた
すけど、ダークカラーだら
中で新鮮でした。ぶっち
ああいうコとつき合いた
)」(会社員・23才・♂)

ダーロングニット 9,240円
lternative version"WR
代官山) デニムパンツ
50円／Queen's Low(ボブ
ファーティペット 7,245
タッズバッグ 9,345円／と
tty&Co.新宿店 レースア
シューズ 3,990円／セスト
ト センソ) 『顔まわりブラ
で小顔に変身！



クールだけど甘い

いつも黒×クリーミーブルー

街の声 「きれいなブルーのダッフルが街中で目を引きました。私も黒ミニ持ってるけど、あのコのほうが断然おしゃれ。早速マネします！」(大学3年・♀)

ダッフルコート 18,900円／Ray BEAMS(BEAMS TIME) チュールスカート 5,145円／JEANASIS ファーベレー帽 3,990円／Spanish Harlem(Romeo y Julieta原宿店) レースアップブーツ 13,650円／プライヴリラクシング(ヒバ・サーカス プライヴリラクシング) タイツ／スタイリスト私物 ワン・ツーコーデでキマるのが、カラーの威力！



注目度バツグン！

いつも黒×クリーミーパープル

街の声 「ショップで買い物しているときに、「あのコすごいステキ！」って、じーっと見ちゃった(笑)。ああいうパープルの服欲しいなあ」(専門学校2年・♀)

ロペット 7,245円／Di
Drops(オンワード樫
ボーダーカットソー
70円／SmackyGlam
ANYO SHOKAI) マ
ー 7,140円／Wendin
SBIT DAIKANYAM
パンプス 15,991円
ウィーナ by アース ミ
ージック(アース ミュージ
&エコロジー スーパー
ーミアムストア 六本木)
フラーなら難しいことな
モノトーンコーデにさら
巻いて。



どんな彼もメロメロ！？

いつも黒×クリーミーピンク

街の声 「初デートだったのでドキドキ♡ 可愛いピンクを黒で大人っぽくアレンジするなんて、はっきりいって反則です」(大学1年・♂)

カットソー 7,140円／"alternative version"WR(WR 代官山) ムートンベスト 36,750円、ピアス 2,940円／ともにカージュ(シップス ジェットブルー 原宿店) デニムパンツ 29,400円／カレント エリオット、チェーンバッグ 8,400円／ララ アンド ハート(ともにBEAMS TIME) ハット 22,050円／CA4LA ストール 3,150円／la Bala(SANYO SHOKAI)



みんなに愛される♥

いつも黒×クリーミーグリーン

街の声 「息子の彼女とは初対面だったんだけど、パステルグリーンと黒の組み合わせがすごく上品！ 『いいコそう』って好感が持てたわね」(48才・主婦)

フリンジニットワンピ 14,700円／Smaddy ラフォーレ原宿店 チェックマフラー 5,880円／GLEN PRINCE (ROSE BUD) スパンコールバッグ 13,650円／jujube(アーバンリサーチ渋谷店) エンジニアブーツ 17,325円／Fin 黒のポイント使いで薄色ニットも着太りの心配なし！



超フレッシュ配色

いつも黒×キャンディグリーン

街の声 「タクシーを止めようと急いでいたんですけど、きれいなグリーンが目に飛び込んできたので思わず乗り過ごしました(笑)」(会社員・26才・♂)

ダウンベスト 59,850円/タトラス(ミュージアム フォー シップス) ワンピース 6,195円/titty&Co.新宿店 一見、コドモっぽくなりそうな明るいグリーンをモードに仕上げるのは、"黒"の成せるワザ!

とびきりチャーミング

いつも黒×キャンディレッド

街の声 「お客様としていらっしゃったんですが、赤×黒チェックがすごく似合っていてモデルさんかと思いました!」(カフェ店員・25才・♀)



チェックケープ 16,800円/オニール、パンツ 12,600円/シップス(ともにミュージアム フォー シップス) ラメニット 11,025円/Bitten Apple(blondy) ファー帽子 8,190円/カージュ(シップス ジェットブルー 原宿店) フリンジバッグ 26,250円/Enshallah(DRWCYS) ムートンブーツ 7,140円/レプシィムローリーズファーム



大人めコンビ

いつも黒×キャンディパープル

街の声 「学食で見かけたんですけど、『あんなオシャレなコいたっけ!?』って友達の間で話題になりました!」(大学3年・♂)

ファーベスト 3,045円/PENNS NEC
ーカ 16,800円/ループウィラ×シップス
ージアム フォー シップス) ドットコン
ン 8,925円/Dip Drops Dept.(オン
樫山) ウエスタンブーツ 14,490円/
強めカラーも着なれたパーカなら、気負
ライできそう!

ピリッと効かせるのがグー!

いつも黒×キャンディカラー劇場

見ているだけでウキウキするPOPカラーは、黒のいろんな表情を引き出してくれる! 存在感があるので、ポイントで効かせるのが成功の鉄則。これであなたも、即"カラーリングの天才"!

みんなが嫉妬する!?

いつも黒×キャンディブルー

街の声 「デート中、彼の女友達とバッタリ。彼女たちずっとデレデレしてるからついやいちゃった。私も明るい色、着てみようかな」(会社員・26才・♀)



ボーダーカーデ 14,700円/ウヴラージュ クラス インナーカットソー 3,496円/イーハイフンワールドギャラリー原宿 ティアードスカート 6,195円/Spanish Harlem(Romeo y Julieta原宿店) ロングブーツ 20,790円/mystic 原宿店 定番の白黒ボーダーもセレブなブルーで鮮度、急上昇!



おしゃれプロもうなる

いつも黒×キャンディイエロー

街の声 「友達主催のイベントにいたコで、思わず『負けた!』って…(笑)。おしゃれには自信があったのに、黒×イエローって完全に盲点でした」(ショップスタッフ・27才・♀)

©Disney

ロングツイードコート 36,54
DENDROBIUM(BABYL
Tシャツ 4,725円 マイティ
ン、パールネックレス 5,985
ージュ(ともにシップス シェ
ー 新宿店) デニムパンツ
50円 リーバイス®(リーバ
ラウス ジャパン) 別注ビー
ッチバッグ 14,700円 RO
×MOYNA(アーバンリサー
ソ京都店) リボンパンプ
ューつき) 19,950円 Lang
(Language 六本木ヒルス

黒だから！ ここまでできるんです！

おめかし黒×きれい色でPartyスタイル！

ラグジュなレストラン、記念日デート……。
いつもよりちょっとだけおめかししたい日に、
頼れるのはやっぱり黒。リッチな素材を選んで、
仕上げはもちろんフレッシュカラー☆



似合ってる？



おめかししてきたよ～

Purple

TAKE ...1

ワイルドファーな黒×品格パープルでShopのレセプションParty へ！

「おしゃれプロがたくさん集まるから、
キメすぎず、でもリッチに。
黒ファーにこっくりパープル、早速
プレスの人にほめられちゃった！」

ファーベスト 17,850円／BBD(DRWCYS) ビジューつきキャミ 2,940円／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 デニムパンツ 31,500円／UNSQUEAKY ハット 5,670円、ツイードバッグ 12,600円／ともにSmackyGlam(SANYO SHOKAI) ヒョウ柄バングル 1,995円／Spanish Harlem(Romeo y Julieta原宿店) ベルトブーツ 49,875円／Dear Layla by blondy(blondy)

早く来ないかな～





TAKE ...2

レースな黒×プリティピンクで友達のバースデイPartyへ！

「カジュアルにドレスアップしたい日、便利
なのがライダース。ピンクならガーリーに
まとまるから、黒のレースワンピとも相性◎！」

Pink

ライダースジャケット 15,5
40円／titty&Co.新宿店
レースワンピ 15,750円／
スナイデル ロングブーツ
5,145円／セスト(セスト センソ) 砂糖菓子のように
スウィートなピンク×ロック
なライダースは、それだけで
"甘辛"なアイテム。レースワ
ンピの甘さを、ほどよくおさ
えてくれるので、『気軽なド
レスアップ』を完璧に演出。



TAKE ...3

モードな黒×つやめきブルーでウエディングPartyへ！

結婚式の2次会。ダンゼン
黒を着たコが多いから、
光沢ブルーはひときわ、
目立ったみたい。さっき、
知らない男のコにメアド
聞かれちゃった！」

Blue

テンチュニック 14,700円／
omeo y Julieta(Romeo y
ulieta原宿店) テーパード
パンツ 17,640円／LHS BL
NDY(blondy) ハット 10,
90円／Language(Langua
e 六本木ヒルズ店) スタッ
ズつきストール 4,410円／Sm
ckyGlam(SANYO SHOK
I) ファーつきブーティ 17,
25円／Fin 大人カジュアル
カラーを攻略するカギは、『リ
ッチな素材』を選択するコト。
黒スラックスでマニッシュに。



TAKE ...4

プリンセスな黒×フォレストグリーンで人気レストランでディナー！

「やっと予約がとれた話題のフレンチ
レストラン。お嬢様風の黒コートから、
深いグリーンをチラ見せ。上品な印象で、
お店にもマッチしてたみたい！」

Green

ファーコート 44,100円／スナイデル コンビネゾン 6,195円／Dip Drops(オンワード樫山) リボンベルト 2,940円／la Bala(SANYO SHOKAI) ロングブーツ 14,175円／プライヴ リラクシング(ビバ・サーカス プライヴリラクシング) 重量感のあるアウターをはおる季節こそ、カラーで遊ぶ絶好のチャンス。"インナーでちらり"が合言葉。



Red

TAKE ...5

オトナな黒×レオパードREDで大好きアーティストのLIVEへ！

「N.Y.から大ファンのアーティストが来日！
ギラギラワンピとヒョウ柄ストールで、
いつもより強めなコーデ。だけど、黒ニットで
カジュアル感はちゃんとキープしてみたよ」

ドルマンニット&スパンコールワンピセット 15,750円／SmackyGlam(SANYO SHOKAI) ヒョウ柄ストール 4,095円／Spanish Harlem(Romeo y Julieta原宿店) レースアップシューズ 15,750円／mystic 原宿店 80's なスパンコールワンピが目を引くので、×派手色の服はトゥーマッチ。インパクトのある小物をさらり、がおしゃれツウ。



さらに上級ワザ！

"多色使い"でBLACKマスター！

黒×カラーコーデをもっと楽しみたいなら、
柄ものやパイピングものをプラスしてみて！
そこから1色を拾ってさらにトッピングすれば、
コーデ全体に統一感が出て失敗ナシです。

Black×Multi color×Blue

こんなコーデもできる！

LOOK!

チェックシャツワンピの赤をポイントに。強い色こそW使いがなじむ！

ピーコート 17,850円／SmackyGlam(SANYO SHOKAI) チェックシャツワンピ 14,490円／Language(Language六本木ヒルズ店) フードつきマフラー 3,990円／one after another NICE CLAUP ロングブーツ 70,350円／UNSQUEAKY 黒×赤など、強いカラー同士を組み合わせるときは、何カ所かにちりばめるのが必殺ワザ。"突然"にならずなじみやすい。

LOOK!

ニットにほそーく入ったイエローをパンプスにも！ツウに見えるテク

アーガイルニット 3,9 ／LOWRYS FARM ライプシャツ 9,240円 EAMS BOY(BEAM OY SHIBUYA) デニ ョートパンツ 9,450円 ーバイス®(リーバイ・ス ウス ジャパン) パン 12,600円／ラバーソウ バ・サーカス) 柄もの 1色を拾ってプラスする は、柄アイテムと離した で使うとバランスGOO

LOOK!

パイピングカーデのクリアなブルーを、バッグでリフレイン。

LOOK!

ボーダーカーデから拾った青を、タイツでIN。色のトーンも合わせたほうがベター。

Black× Blue×Yellow

派手色のW使いをなしませる、ブラックパワー！

配色カーデ 11,550円、サロペット14,700円／ともにSmackyGlam(SANYO SHOKAI) ロゴTシャツ 11,550円／KIN×URBAN RESEARCH(アーバンリサーチ 渋谷店) バッグ 16,590円／VINASTEE(ROSE BUD) パンプス 17,850円／モザイク バー エーボンプ(モード・エ・ジャコモ) 分量に注意すれば、青×黄だって簡単。

カラフルボーダーも、無難に終わらせない

マルチボーダーカーデ 11,550円／ラピス ルーチェ(BEAMS TIME) ティアードスカート 7,245円／Spanish Harlem(Romeo y Julieta原宿店) ニットベレー帽 3,045円／Dip Drops(オンワード樫山) タイツ 1,050円／靴下屋(タビオ) リボンパンプス 17,850円／ハーズ(ビバ・サーカス) 黒タイツより、コケティッシュな印象に！

真冬の47都市スナップ Part 1

結論！「ミニ」&「チェック」&「ヘッドアクセ」をそろえなきゃ！

東日本スナップで判明した、注目のおしゃれスタイルは、ミニボトム＋チェックアイテム＋ヘッドアクセをうまく組み合わせたコーデ。えりすぐりの着こなしテクをご紹介します。



SENDAI

古着とブランド品を上手にミックスプチリッチスタイル

大川千景さん（宮城学院女子大学2年・156㎝）

チェックワンピは古着。ゆったりしたシルエットがお気に入りです。ファー帽子、



TOKYO

スモーキーグレーのグラデでナチュ可愛に♡

三瓶恵美さん（跡見学園女子大学4年・161㎝）

ファーベレー帽、ライダース、ワンピと薄めなグレーのワントーンで統一。カラフルなネックレス、チェックタイツと小物でお目立ち要素をプラスして、ナチュラルガーリーにまとめました。



TOKYO

ブラウンのワークキャップがこなれ感を演出！

田中里奈さん（東京学芸大学4年・158㎝）

チェックのウールPコートはCherで購入。ワインレッドのコーデュロイミニスカ、サンドベージュのエンジニア、濃茶のワークキャップと素材やカラーで冬らしさを意識しました。



SAITAMA

ボーイッシュアイテムをグレータイツでガーリー仕上げ

近藤好美さん（青山学院大学3年・156㎝）

ダッフルはVIVAYOU、チェックシャツはアースミュージック&エコロジー、スタッズつきのインナーはフォーエバー21のもの。レギンスをライトグレーにすることで、柔らかな印象にしました。



TOKYO

チェック&アニマルを共存させたハイセンスコーデ！

木野園子さん（モデル兼SmaddyPR・23才・157㎝）

チェックのシャツワンピをメインに女のコらしいウールコートをON。そこにレオパード柄のファー帽子を合わせて、柄×柄コーデにチャレンジ！　海外セレブみたいな上級テクを身につけたいな。

◎撮影／勝吉祐介（PEACE MONKEY／アヤ&アミ分）、菊竹規（横浜分）、木村隆宏（仙台、埼玉分）、廣江雅美（札幌、仙台、千葉、東京、minaメイツ分）　◎着物スタイリング／スタイルラボ　◎取材・文／大谷有希、橋場鈴里、山本翔子、弓削桃代、林智子　◎構成・文／本間綾　◎取材協力／柴田いつか、佐々木美輝、札幌APIA

スナップ 東日本編 ★札幌～東京

…うことで、北海道・札幌SNAPからスタート！　おしゃれガールのリアルなスタイルから真冬のトレンドを徹底CHECK!!



TOKYO

アヤ&アミツインズはロンドンガーリーに夢中♡

鈴木亜耶さん（モデル・21才・156㎝）

鈴木亜美さん（モデル・21才・160㎝）

kitsonで約2万円で購入したチェックのPコートはボリューミーなファーがお気に入り。デニムのワークキャップでブルーをプラスして、ユニオンジャックカラーコーデの完成！

ロンドンのロックガールをイメージしたので、足元はもちろんドクターマーチンのブーツ！シューレースを赤にして、OSMOSISのチェックジャケットとのリンクをねらいました。



YOKOHAMA

上村美沙さん（M女子大学1年・158㎝）

シックカラーでまとめたガーリートラッド

インナーのロゴパーカはHeather。ベレー帽のカラーとリンクさせました。ポイントは茶のレースアップブーツとピンクのショルダー。トラッドをちょっとくずすコーデが得意です。



TOKYO

（モデル・20才・163㎝）

ミニ×白レッグウォーマーでおしゃれも、モテ度もGET！

真っ白なレッグウォーマーです。レースのミニショーパンに合わせ、ちょいセクシーに。こういうのって男子に刺さりますよね（笑）。



SAPPORO

アート学生のようなレトロガーリーを意識！

加藤矢子さん（カフェスタッフ・22才・157㎝）

ウールのチェックワンピは母のおさがり。母が学生のときに着ていたものなので、約30年前のもの。スクール調のフードつきコートとベレー帽で、イメージはパリのアート系学生。



CHIBA

（カラーコーディネーター・24才・157㎝）

ヴィンテージ服をさりげにミックスした上級コーデ

…ました。スカートにインパクトがあるので、小物類は主張しすぎないものをセレクト。

2号連続スペシャル企画

史上初！

お待ちかね！

mina 名物

日本中のおしゃれガール大集合！

真冬の47都市

年に2回の超人気特大スナップ企画。今年はなんと、2号連続でお届けします。冬おしゃれは北国に学

ールはこれにムチュウ♥
アイテム、大報告
ゃれに手を抜かない」女のコたちの着こなしテクは必見です。

1 "ダッフル×チェック" 即可愛くなれる新法則です！

可愛さ作りの名人・ダッフルコートと、この冬の注目度No.1のチェック柄がタッグを組めば「最旬」をひとり占め。シャツでも小物でも、チェックのとり入れ方で、個性を見せつけて！



SAPPORO

長年愛用できそう！と見込んで買ったmysticの定番ダッフル。チェックのストールをひと巻きすれば、サロペの着こなしもマンネリ知らず。



SAITAMA

今石かほりさん（販売員・21才・163cm）

OZOCの赤コートと古着のチェックスカートで流行のロンドンガールスタイルに！　レースアップブーティで足元まで"ブリティッシュ"。

マンネリ知らずの情熱REDで一歩リード



TOKYO

正統派ダッフルは赤チェックで鮮度UP！

本間唯さん（カフェスタッフ・23才・162cm）

シャツワンピをベルトでブラウジングして、ミニスカとの丈バランスを微調整。相性バツグンのダッフルはチャオパニックで約15,000円。



TOKYO

チラ見せチェックでモテガンを実践！

関有美子さん（東京医科歯科大学6年・154cm）

Ne-netのダッフルは、きれいなシルエットとほっこりした印象のマロン色がお気に入り。ミニスカの甘さをユニクロのネルシャツでセーブ。



TOKYO

村田紗紀さん（イラストレーター・25才・

カラフルポップなカジュ可愛スタイル完成

一年中キレイ色を着るのが私のモットー。キャンディストリッパーのマウンテンパーカは、デート仕様の花柄ワンピでカジュアルだけどモテるコーデ狙い！

2 あったかくオシャレしたいから！敏腕スポーツアウターに頼りっぱなし！

"可愛いだけじゃ物足りない"GIRLSも街に多数！　定番ボーイズアウターもガーリーに合わせれば、「ONLY1」なスタイルに。防寒性もバッチリだから、チャレンジしてみなきゃ損！



TOKYO

清潔感のあるさわやかコーデで冬を乗り切る

川端夏子さん（ヒコ・みづのジュエリーカレッジ1年・153cm）

ひと目ボレした空色ブルゾンが今日の主役！　レトロガールのSALEで3000円でした。寒い日には気分をアゲてくれるあざやか色が◎。



SAPPORO

田島しおりさん（販売員・24才・158cm）

ヌーディーベージュが合わせやすいLaymeeのダウン。札幌の寒い冬の日も、フードのファーとひらミニスカで女のコらしさは忘れずに♪



YOKOHAMA

梅宮イアンさん（会社員・22才・170cm）

66,000円したDUVETICAのダウンジャケットは一生着るつもりで清水買い。INは半そででもいいほど暖かいから、真冬でも脚出しOK！



TOKYO

愛されオーラ満点のヘルシーPINKに注目

犬塚令奈さん（会社員・23才・158cm）

ダーク色が多くなる冬服には、このX-girlのもこもこフリースが欠かせません！　他のアイテムをコンパクトにまとめて着ぶくれを回避。

真冬の47都市スナップ Part 2

他にもまだまだ! mina
真冬のメガHIT

21都市をSNAPしてわかった、冬トレンドキーワード。「寒くて



TOKYO

[illegible]宗津子さん（美容部員・23才・165cm）

どんなコーデもデート服にしてくれる、チュチュ風ミニスカ。この冬たよりっぱなしなんです♥ チェックシャツと合わせれば、女友達からも彼からもウケる好感度コーデが完成。



TOKYO

平田いくさん（会社員・22才・157cm）

流行を問わず着られるPコートは白プリーツでやわらかい印象に♪ バッグとティペットをファーで合わせて、リッチに味つけ。



SAITAMA

内田英里さん（共立女子大学1年・160cm）

毎冬ヘビロテのモッズコートもHeatherの白スカがあれば表情一新。モヘアのベレーで色リンクさせて、いつもより甘めに。

廣嶋みかほさん（販売員・23才・158cm）

YOKOHAMA

モノトーンに赤バッグで「クラシカルガール」を意識! 夏も愛用していたH&Mのワンピ。黒コートに合わせれば冬デートだってOK。

CHIBA

倉持有郁さん（玉川大学1年・163cm）

キリリとしたレザーライダースは、白ロマワンピで脱・フツー! 普段から色バランスに気を使ってコーディネートしてます。



中島里菜さん（青山学院大学2年・157cm）

ボーイズ服と甘ワンピで狙うはフェミカジ!

TOKYO

flowerのオールインワンは、スウィート色と、すそのカッティングがお気に入り。ゆったりミリタリーで、ヌケ感を出したら足元は締め色をセレクト。

4 白くてフワフワ……妖精みたいな フェアリーミニが 2010年のモテボトム!

「モテ服には興味があるけど媚びてる感じはNG」。それがminaガールの心情。いつもコーデを、ちょっとだけアップデートさせる乙女なふわスカがあれば、テクいらずでデートスタイルに変身。

3 めざせ「森ガール」! なん ストールがアウターに!?

テーラードジャケットにトレンチ……。秋までしか着られないなんて思ってない? 大判ストールさえあれば真冬もヘビロテ可能。肩からふわりとはおってワンランク上のおしゃれをマーク!



YOKOHAMA

高崎えれなさん（法政大学3年・156cm）

真冬も使いたい、美シルエットのテーラード。やわらかい手ざわりで、あたたかさも完備したチェックストールなら寒い日も◎。



永里有さん（早稲田大学大学院2年・160cm）

TOKYO

アーバンリサーチのストールは約7000円。オーバーサイズのポンチョも、しっかり包み込んでくれるからヘビロテ中!



TOKYO

小豆畑亜優美さん（会社員・23才・158cm）

厚手で大判だからこの時期マストなハリウッドランチマーケットのチェックストール。ポンチョっぽく着こなせば、足元のサボとも相性バッチリ!



佐藤寛子さん（ヘアサロンレセプション・22才・154cm）

SENDAI

着こなし次第でポンチョにアレンジ自在のストールは、週3で愛用中! ワンピもチェック柄をチョイスして、トレンドを意識してみました。



TOKYO

関沙由美さん（販売員・21才・156cm）

ブラウンでまとめた上級者な小物テク

ング。小物もオール茶系でまとめれば、あたたかみのある雰囲気に。

人に1人が購入ズミ!?
かせるベレー溺愛中!

「流行」から「定番」になりつつあるベレー帽は、コーデをツウっぽく仕上げる名脇役。しかも、意外と誰にでも似合うんです。ベレー愛好家たちの"浅くななめにかぶる"テク、とり入れてみて!



KYO
百済友希さん（フリーター・22才・151㎝）

インパクトのあるヒョウ柄ベレー。目線UP効果があるので、身長の低い私の救世主なんです。渋谷109の雑貨屋で約3,000円。



PORO

とにかく帽子がたくさん欲しい!
ルコーデのハクづけにも、時間
朝にもマスト(笑)。今日のヒョウ
ー帽はVIVAYOUで即買い!



ブラウン小物でナチュラル仕上げ

ヒロサキナナさん（眼科勤務・23才・151㎝）

SENDAI

今日は全身、大好きブランドのmysticでまとめました。コロンとした形が気に入っているベレー帽は、ポンチョに合わせるとおしゃれ度UP!

マニッシュHATで即席ロンドンガール♥

この冬、世界的BOOMのブリティッシュテイスト。自分らしくとり入れるためには、紳士なフェルトハットの力を借りて! 頭にちょこんとのせるだけで女めコーデをピリリと締めてくれるんです。



TOKYO

コーデはやさしげな雰囲気にまとめて、小物でアクセントをプラス! 特にKitsonのグレーの羽根つきハットは、かぶるだけで全身にメリハリが生まれるんです。

村野ゆりやさん（サロンレセプション・22才・163㎝）



CHIBA

これをかぶってると「今日オシャレだね」って友達にホメられるんです。広めのつばで小顔に見えるし、トレンド感もたっぷりな自慢の一品!

泥川友有子さん（カフェスタッフ・19才・163㎝）



スクールガールならぬ新生スクールLADY*

TOKYO

守田博子さん（T大学4年・160㎝）

CA4LAで約10,000円だった黒ハットは、おしゃれに磨きをかけてくれるキー小物。シャツ×ベスト×カーデのレイヤードとも好相性!

minaガールはどんどん進化! 5
ヘッドアクセでアタマひとつリード!

「ヘアアレンジが苦手!」。そんなお悩みガールに朗報☆ フェルト素材やファーなど、冬素材のヘッドアクセさえあれば、おしゃれ賢者に大変身。シンプルコーデも見違えるほどの実力アリ。

ふわふわファー帽はかぶるだけでしあわせ♥

思わず触れたくなるファー帽子は、女のコをとびきりキュートに演出してくれるミラクルアイテム! 髪色にも肌色にもなじみやすい茶系カラーなら、初心者でも明日から使えます。



PORO

高橋彩さん

前髪ウイッグに挑戦! つなぎ



CHIBA

宮崎英以さん（デジタルハリウッド大学1年・165㎝）

あたたかくて女のコらしさもゲットできるファー帽子は、毎日かぶりたくなるくらいやみつき♥ サイドのボンボンが「私だけ」な目印なんです。



SAPPORO

円谷桃子さん（S看護学校1年・161㎝）

札幌の4plaというデパートにある雑貨屋で買ったファー帽子。定番のミリタリージャケットも、スウィートにイメチェン。



SAITAMA

木村真里子さん（サロンレセプション・25才・155㎝）

カジュアルなのに"女のコ"を実現♪

ファーのさわり心地と、ボリューム感が可愛いイヤーマフはアルカリ。あったかい上、コーデのアクセントになるスグレもの。

おしゃれニスタは耳あてひとつでできあがる!

目下、流行中の重めバングス。そのコケティッシュさを生かしておしゃれするなら、イヤーマフがダントツ人気! 中でもファーがボリューミーなものをセレクトすれば、小顔効果だって期待できる♪



CHIBA

小堀綾乃さん（二松学舎大学2年・165㎝）

週2ペースで愛用中のイヤーマフは友達からのプレゼント♪ シックなグレーのファーが、大人っぽくキマる秘訣です。

雑貨屋で買った耳あてに、リボンのヘアアクセをトッピング! 簡単に女のコらしくなるし、「どこで買ったの?」ってよく聞かれます♪



SENDAI

工藤古都美さん（東北大学3年・155㎝）

7 もうタイツだけじゃ物足りない! アウトドアな足元でコーデが一新!

秋からはき倒したショートブーツ、そろそろマンネリしてない? そんなときは+ジャカード柄ソックスやレッグウォーマーで足元レイヤードがBEST! 細脚効果もアリ♪


CHIBA
赤のクローバー風プリントが可愛いレッグウォーマーは、ジ・エンポリアムで購入。(川端夏子さん)


SENDAI
オールシーズンはけるブーツ。+厚手ソックスで冬らしさもバッチリ!(加藤良子さん)


チェック&ボーダーの小ワザでラフ可愛く!
高木香穂さん(立教女学院短期大学3年・163㎝)


TOKYO
寒さでブーティがはけないなんてNG! レッグウォーマーをつけるだけで冬でも活躍。(小林彩美さん)

TOKYO
昨年から週3ペースではいているUGGのブーツ。マンネリ回避のため、靴下屋のレッグウォーマーを重ねました。首元のボアと足元のボリュームをサンドして、ワンピコーデもバランスよく!


ISHIKAWA
定番黒タイツを格上げしてくれる、ソックスの重ねばき。この冬のリピートテクです。(北村友美さん)



The Super Trend of mina girls ☆☆

6 カジュアルStyleにこそ映える! チェーンバッグLOVERS どんどん増加中!

"全身カジュアル"は、もう卒
これからは、女らしさだってリ
感だって欲ばりたい。そんな
ンドマスターminaガールの
番はチェーンバッグで決まり
達に差をつけるチャンスです


TOKYO
チェーンバッグは小さめを選べば女らしさ倍増。黒スタッズつきでちょい80'sなデザイン。(相馬怜さん)


TOKYO
ボアパイピングのおかげで、冬らしさ満点! チェックコートとの相性もバッチリ。(鈴木亜美さん)


IWATE
持つだけでコーデがレディライクに早変わり! きゃしゃなチェーンの持ち手が◎。(菊池麻美さん)


TOKYO
ツイード×エナメルコンビのリボン型バッグ。勝負デートには欠かせない小物です。(小林彩美さん)


YAMAGATA
小さいコインケースがついたバッグはdeicyのもの。星型のスタッズが今年らしい表情。(阿部佐也加さん)




カジュアルサロペをぐんとシックに!
SENDAI
NATURAL BEAUTY BASICの黒サロペを大人っぽく着こなしました。richのチェーンバッグは、カジュコーデを上品に見せてくれる効果アリ。

毎日するにはワケがある! みんなのお守りアクセStory

365日つけてるお気に入りアクセの裏話にCLOSE-UP!


お母さんからのプレゼントです!
丸山久美子さん(会社員・22才・160㎝)
Christian Dior


YOKOHAMA
お母さんが若い頃からつけていたネックレスを、おねだりしてGET(笑)。さりげなく入ったロゴがお気に入りなので、ゆるめネックの服でアピール!


フィアンセからもらいました♥
agete


関有美子さん(東京医科歯科大学6年・154㎝)
TOKYO
指がキレイに見えると好評のアガットのリング。彼からホワイトデーにもらいました。リッチ感のあるゴールドがGOOD。


友達と韓国で買いました!
ノーブランド
YOKOHAMA


廣嶋みかほさん(販売員・23才・158㎝)
名前が「みかほ」と変わっているので、他にはナイ感じがして気に入ってます。大阪で買ったキラキラクロスのネックレスと重ねづけが基本。


鈴木亜美さん(モデル・21才・160㎝)


TOKYO
読モの澤辺美香ちゃんからのプレゼント
ノーブランド
読モ仲間との沖縄旅行中に迎えた21才のBirthday。そのときに、美香ちゃんがサプライズでくれて感激! 亜耶ちゃんともおそろい♪


お姉ちゃんとおそろいのe.m.!
e.m.
TOKYO
父が「コレは姉妹の証だ!」といって買ってくれたe.m.のLoveリング。内緒で値段を見てみたら25,000円でした(笑)。欠かさずつけてます。


守田博子さん(T大学4年・160㎝)

号外News!
ごつめウォッ
じわじわキテま



「手首がきゃしゃに見える」
アルコーデに映える」など
の間で話題のボーイズウ
ブランドは、DIESEL・G-S
K・NIXONなど、彼ともペ
けられそうなラインナップ
クエアでモノトーンが目印

47都市SNAP 01

SAPPORO

札幌 トレンドはほどよくMIXがどさんこ流

ココでSNAP！



札幌駅に隣接するAPIA&ステラプレイス。



横見梓さん（北海道美容専門学校2年・162㎝）

シンプルコーデに小物でデコるのがマイブーム。大きなボンボンが特徴のニット帽はCA4LA、アル



藤原いくみさん（介護ヘルパー・23才・158㎝）

フォークロア調のニットサロペはANAPのもの。インナーがウォーミーな分、アウターはミリタリーコートをさらりとはおりました。

キャメルレザーとガーリーな小花ワンピが好相性！



佐藤美華さん（会社員・25才・158㎝）

アズ ノゥ アズで購入したライダースジャケットは明るめのカラーが決め手。ワンピにチビカーデをレイヤードして大人ガーリーに！



田村沙和子さん（北海学園大学2年・154㎝）

ブラウンのベロアジャケットとシャンパンゴールドのサテンスカート、ブロンズのブーツと、光沢感をねらいました。

クセありの80's系アイテムはモッズコートで攻略！



石田真紀さん（ショップスタッフ・26才・165㎝）

ラメニットに柄ショーパンというちょっと個性的なアイテムがインナーなので、アウターはシンプルなミリタリーコートでまとめました。取りはずせる大きめのファーが特徴的。

トラッド小物が効果的なグッドガールのお手本コーデ



井上良子さん（病院勤務・

カジュアルコーデでも常に意識するのは女性らしいライン。PAGEBOYのライダースは適度なシェイプ感が◎。スカートとブーティはmystic



長島春菜さん（保育士・21才・166㎝）

メッセージニット、ハート刺しゅうショーパンともにHeather。真冬でもミニボトムで元気めなコーデがモットーです。



市原すみれさん（北海道大学4年・153㎝）

ムートン風のダッフルはone after another NICE CLAUPで約8,000円。チェックショーパンでトレンド感もプラス。

万能ポンチョでキレイめフォークロア完成



坂本愛梨さん（フリーター・18才・165㎝）

フリンジが可愛いポンチョはえりつきなのでカーデ風にも、ボタンをはずしてストールとしても使える便利さ。ヘビロテしています。

ふんわりカントリーコーデを黒ライダースでひきしめ！



塚谷詠里さん（小樽商科大学2年・158㎝）

アースカラー&デニムで作るカントリーガールスタイルにあえてロックな黒ライダースをON。意外にもマッチするのでオススメ。



吉川夕稀さん（販売員・22才・152㎝）

ペンギンの編みこみにひと目ぼれしたカウチンニットはロング丈だから着やすい。キュロットとも好相性です。



峯菜月さん（小樽商科大学2年・154㎝）

ストライプのシャツワンピ、ボリュームミニとインナーはさわやかにして、見た目に軽やかさを出すようにしました。



木村絵里さん（S大学2年・160㎝）

モッズコートはレイカズン、ワンピはミスティック。ボルドーのタイツをさし色使いにして、ほどよく上品さをアピール！



柴田いつかさん（幼稚園教諭・26才・156㎝）

チェックのネルシャツワンピはユナイテッドアローズで約1万円。モッズコートに合わせて、甘辛ミックスにまとめました。

おしゃれ NEWS TOPICS from 札幌

札幌パルコにおしゃれキャンドルショップがオープン！



札幌ガールに大人気のキャンドルショップ「ル・オーセンティック」が札幌パルコに期間限定オープン。ヤンキーキャンドルほか注目ブランドが充実のラインナップ。㊞☎011・350・3672



イスラエル産の生花が埋まるキャンドルは1,890円〜。



チェックonチェックのハンサムコーデ

菅原祐美さん（会社員・24才・154cm）

アウター×ストールのチェック合わせも黒基調ならすっきりまとまります。中に着たクリスプのワンピはシンプルで超着回せるすぐれもの♪　ハットやスタッズの辛口小物でマニッシュにコーデ。

47都市SNAP 02

仙台 SENDAI

"旬コーデは古着MIXで！"が仙台で大流行♪



ココでSNAP！

仙台フォーラス前でおしゃれGirlsをキャッチ!!



川畑麻美さん（会社員・20才・159cm）

黒ライダースはニット素材がめずらしくてひと目ぼれ♥　ANAPのドット柄Tシャツで甘さをプラスして女のコらしく。



遠藤ありささん（one after another NICE CLAUPスタッフ・19才・158cm）

シックな花柄の黒ワンピはもこもこライダースで可愛らしくカジュアルダウン。ふわふわ度満点で、ウォーミー感と女のコらしさを一気にプラス♪



スクールガール風スタイルも黒でまとめて大人っぽく

（Crisp仙台店スタッフ・24才・155cm）

さし色できかせたオレンジ色のティアードワンピがポイント。ダッフルコートとベレー帽のコンビで、真冬のトラッドコーデに挑戦♪



トレンチコートでまとめたモードなフレンチStyle

阿部知子さん（販売員・24才・166cm）

黒とベージュの2色だけでシンプルにコーディネート。ユナイテッドアローズのファーつきボリュームマフラーは、巻くだけでインパクトが出て超便利。



千葉望美さん（gu-i-dスタッフ・25才・165cm）

全身ベージュでまとめたミルクティーコーデ♥　色グラデですっきり見えて、着やせ効果も大。ボリュームニットはアーキで3万円。



大石香織さん（会社員・21才・152cm）

チェックのマキシワンピはクリスプで買った古着。ショートブーツ&コンパクトアウターで脚長を意識しました！



牧野美帆さん（大学職員・24才・163cm）

チェック柄、ライダース、ブラック……など旬なトレンドをつめこみました！小物以外はミスティックでコーデ。



大内彩さん（会社員・20才・165cm）

ミリタリーコートをメインにラフにまとめました。カッコよくなりすぎないように、バルーンスカートで可愛らしく♥



加藤良子さん（会社員・22才・161cm）

シンプルコーデにはヒョウ柄ティペットや柄靴下でメリハリをプラス。ショーパンは自分でリメイク♪

おしゃれNEWS TOPICS from 仙台

仙台のおしゃれGirlsは『Crisp』にハマってます！



大人可愛いナチュラルスタイルに夢中の仙台ガール。「ラフに着られるおしゃれ服がいっぱい！」とCrispに通うコが増殖中の模様！古着もオリジナルも充実していて、要チェックです♥

㊟仙台市青葉区一番町3・11・7 ベラビル2 B1F
☎022・266・6730
㊎11：00～20：00

47都市SNAP 04

秋田 AKITA

ボーイズアイテムをとり入れるのが秋田流冬おしゃれ



ブラック使いが秀逸な、大人めの甘辛スタイル

加賀谷茉莉さん（会社員・26才・164cm）

ガーリーワンピの甘さセーブにも効果的なマジェスティック レゴンのライダースをヘビロテ中。スタイルアップ効果もバッチリ！



渡邊真樹さん（Gemサロンスタッフ・20才・155cm）

ちょいくたびれた感じのロングコートはヴィンテージもの。渋色チェックなので、インパクトTも難なくマッチします。



鈴木美香子さん（販売員・21才・158cm）

やさしげな茶色でまとめたガーリートラッド。花柄ワンピもベロア生地なので、レトロな雰囲気を漂わせます。



伊藤千春さん（会社員・23才・152cm）

乙女心をくすぐられるフレヤーミニスカは、白ライダースとゴツめエンジニアブーツを合わせて、甘さをほどよくセーブ。



佐々木彩花さん（秋田ヘアビューティカレッジ2年・150cm）

cantwoのナポレオンジャケットは個性的なデザインにひと目ぼれ♥　ロンスカとのバランスを考え、ベルトはルーズに。

47都市SNAP 03

青森 AOMORI

青森ガールはほっこりアイテム使いの名手！



シックなカラーリングで魅せるレディスタイル

千葉麻衣さん（会社員・25才・162cm）

ダークトーンでまとめれば、着ぶくれの心配ナシ！　ネイビーのストールやファーのバッグなど、小物でポイントをつけて、上品に。



もこもこアイテムをMIXして北欧ガール風

阿部理沙さん（会社員・21才・164cm）

アウトドア風のスカート&ロングブーツに、ノルディック柄カーデをコーデ。真っ白なニット帽でさらにキュートに♥



八木橋麻紀さん（木浪学園1年・164cm）

ミリタリージャケットはママのおさがり♪　全体がダークになりすぎないように、ピンクの小物で可愛らしさをトッピング！



（販売員・24才・157cm）

古着を利用して、安く可愛く柄物をさしたり、丈バランスでメリハリをつけるのがデコーデ成功のカギ。

47都市SNAP 07 福島 FUKUSHIMA

シンプル服に旬小物をON!が福島流おしゃれ♥



女のコらしさを忘れない辛口モードスタイル

渡部沙衣子さん（バナマボ…

80'sなヒョウ柄ワンピをジャケットできれいめにコーデ。バナマのニットストールでやわらかいガーリーさをIN♥



宮田愛美さん（first郡山店スタッフ・25才・163cm）

ミリタリースタイルをファーの耳あてとボアブーツで女のコらしく着こなしました。ヒョウ柄バッグが今日のシンプルコーデのスパイス。



平方柚衣さん（K専門学校1年・154cm）

ボルドー色のタイツでコーデが重くならないようにしました。中にレイヤードしたWE GOのチェックベストでロンドン風に。



成田典子さん（会社員・25才・153cm）

レザーやニーハイブーツでちょいロックに。スナイデルのフリルショーパンで甘さをプラス。モノト…



相馬愛子さん（first郡山店スタッフ・29才・158cm）

ベージボーイのムートンアウターで可愛らしくモノトーンコーデ♥ 冬のかごバッグがポイントです。

47都市SNAP 06 山形 YAMAGATA

山形ガールは大人カジュアルがお得意！



川合知恵さん（&COCOショップスタッフ・23才・163cm）

バナーバレットのニーハイを目立たせるために、アウターとショーパンはコンパクトに。縦長効果でスタイルUP。



八重樫由希さん（山形大学4年・157cm）

着回しの効くテーラードはローリーズファームのもの。黒と茶色のベーシック色でまとめて、大人度&着やせ度抜群!



アメカジ×ボヘのトレンドMIXがおしゃれ！

古川美穂さん（TINKショップスタッフ・27才・160cm）

今日は大好きなシェルで全身コーデ♥ ネルシャツ&スエットパンツのラフスタイルをふわふわなムートンベストで女のコらしく仕上げました。



中村麗華さん（ショップスタッフ・29才・154cm）

古着のトップスとボトムはプチプラでゲット♪ 冬のあざやか色コーデは、ファー帽子やモカシンであたたかみをIN。



平澤和沙さん（WEGO山形店・24才・156cm）

ネイティブ柄カーデを主役に、他はシンプルにレイヤードしました。足元は細身パンプスを合わせて上品さをプラス。

47都市SNAP 05 岩手 IWATE

インパクトアイテムの投入が岩手的大BOOM!



田口さや佳さん（Love Lock店長・27才・159cm）

チェックのガウンを目立たせるために、他のアイテムはモノトーンで統一。白小物をたっぷり使って、ガーリーさをMIX♥



青木可奈子さん（Love Lockスタッフ・21才・159cm）

ポンチョは、深みのあるグリーンがポイント。小花柄スカートとほっこり色に統一して、真冬の森ガール風に♪



アニマル柄の主役アウターでラグジュにキメ！

菊池麻美さん（モデル・23才・168cm）

アウターはベルジョアンナでGET。ヒョウ柄&ファー素材だけど、フードつきだからカジュアル。ボトムはレギンスパンツですっきりと。



平原靖子さん（販売員・23才・158cm）

ワンピ×ライダースのシンプルスタイルに、細身ストールやオフ白のニットキャップをONして女のコらしさを底上げ。



佐々木基子さん（フリーター・19才・161cm）

スパンコールが可愛いワンピースは、ネットで1,500円。バルーン型なので、足元は黒でまとめてすっきり。

47都市SNAP 10 栃木 TOCHIGI

栃木の冬おしゃれは「女のコらしさ」がマスト！



…イズMIXが…

中田早弥香さん（文化女子大学1年・155cm）

…ンズライクなジャケットやオーバーオールに、手作りのベレー帽を…。アイボリー色のニット素材で…さしく女のコらしい雰囲気に。



シック×ピュアカラーの色バランスがgood

阿久津若菜さん（A専門学校2年・159cm）

グレーのPコートやブラックのショーパンで全体はスッキリと。ホワイトのフリルブラウスをのぞかせて甘さを加えました。



中田恵美さん（U大学4年・165cm）

主役は存在感のあるボリューミーなフェミニンワンピ。アウターもフリルえりのガーリーなレザージャケットでテイストを統一。

江部沙世さん（会社員・25才・159cm）

リボン柄ワンピはblondyのもの。richのモコモコかごバッグやブーツなど冬小物を合わせてトータル…かけスタイルに。



松川悦子さん（販売員・20才・155cm）

ダークカラーのアイテムで全体はスッキリ、ワンピで女…

47都市SNAP 09 群馬 GUNMA

ミニスカde上級着こなしな群馬ガール



街の視線を集めるあざやかカラーをチャージ

津久井温子さん（保育士・22才・153cm）

明るいブルーのミニはユニクロで約1000円！ 淡色のMIXニットには、こんなパキッとした色のボトムを合わせたい気分♪



園部由佳さん（会社員・24才・154cm）

カーゴスカートは何にでも合う万能アイテム。アースカラーでまとめたカジュコーデに赤ブーツをスパイスにIN。チェック柄も♥



鎌実花さん（大妻女子大学1年・156cm）

ふわミニも黒なら甘くなりすぎない！LOWRYS FARMで約3,000円でした。ファーをプラスしシックなコーデをはなやかに。



デニムとレザーの最強おしゃれタッグ♥

林亜沙美さん（看護師・23才・159cm）

定番のデニムワンピにはハードなライダースを合わせ、辛口な着こなしに。コンパクトサイズを選べば、スタイルアップ効果も！



加部ゆかりさん（保育士・23才・153cm）

オーバーサイズのミリタリーアウターからミニのフリルをチラ見せ。足元はスッキリ見せて、メリハリを意識。

47都市SNAP 08 茨城 IBARAKI

好感度バツグン！茨城ガールズの清純派コーデ



王道のボーダーはきれいめで攻略！

石綿友理さん（会社員・23才・158cm）

レディなコートとボーダーワンピで冬マリンに。この2つのアイテムはIENAのもの。大人っぽくてお気に入りです。



シンプル万能ワンピを黒レザーでクールに

佐藤衣里子さん（D大学2年・160cm）

着回しのきくシャツワンピはLOWRYS FARM。ローズ柄のバッグはモノトーンコーデにはなやぎをプラスしてくれます。



鯉渕絵理さん（D大学2年・156cm）

ISBITの花柄ワンピがコーデのメイン。ライトグレーのロング丈カーデを合わせて、ガーリーに大人感をMIX。

立花さくらさん（保育士・20才・161cm）

暖色系のアイテムでまとめてやさしい雰囲気のコーデにしました。えんじ色のチェック柄タイツがポイント。



齋藤裕紀さん（女子美術短期大学1年・167cm）

ニットカーデからストール、ボアのリュックまで、全身ホワイトでまとめて、冬のスノーガール風にまとめました♥

YOKOHAMA



金川香織さん（大妻女子大学3年）

カレとふたりで
湘南の初日の出を
見に行きます

鎌倉で待ち合わせをして鶴岡八幡宮へ初詣後、
湘南の海へ。新年最初のデートと考えると、
ちょっとはなやいだコーデにしたいけど、
ものすごーく寒いと思うので、
ユニクロのヒートテックはマストです（笑）。

家族そろって
愛宕神社に
初詣へ



仙台ガールに人気の初詣スポット！ 愛宕神社／㊟宮城県仙台市太白区向山4-17-1 ☎022・223・6096



SENDAI

麻喜結花さん（販売員・22才）

家から車で約15分で行ける愛宕神社は、
よくお正月にお参りにくる場所。
屋台が出てたり、可愛い子供たちがワイワイしてたり、
"お正月"をほっこりと実感できるんです。
今年も親やおばあちゃんと
家族みんなで参拝に行く予定です♪

SAPPORO



山田玲香さん（ショップスタッフ・27才）

仲間と集まって
キロロで
スノボ三昧



北海道を代表するゲレンデといえばココ！ キロロリゾート／㊟北海道余市郡赤井川村字常盤 ☎0135・34・7111

北海道では11月の下旬ぐらいからが
スノーシーズン！ 普段の週末は日帰りで
行くことが多いですが、年末年始は
しっかり泊まりで行きたいです。
カウントダウンの乾杯をして、翌朝から
山頂へ。雪山で輝くご来光に
一年の幸せを願います。

真冬の47都市スナップ Part 3

年末年始どう過ごす？
ゆく年くる年 ドキュメント

クリスマスが過ぎればあっという間に大みそか。友達みんなでカウントダウンする人から家族とのんびりという人まで、各地の有名読モたちに密着！

こたつに
入って、家族
団らん♥



TOKYO

田村明日香さん（青山学院大学3年）

年越しは家族みんなでのんびり。
紅白を観ながらカウントダウンするのが
お約束！ 特別なことはしなくても、
「家族全員そろって、ポカポカの部屋で
新年を祝う」ことに幸せを感じるんです。

第60回NHK紅白歌合戦は、木村カエラや嵐ほか注目の初出場者が多数。放送は12月31日(木)19時15分～23時45分。

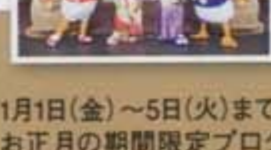
カレとふたりで
東京ディズニーリゾート
でカウントダウン



CHIBA

増田愛里菜さん（販売員・20才）

©Disney



1月1日(金)～5日(火)まで、お正月の期間限定プログラムを開催。東京ディズニーリゾート☎0570・00・8632

年に10回以上は行くほどの、ディズニーファンです（笑）。
いまだに実現してなかった夢とは、一度でいいから
この場所で新年を迎えること！ もし叶うなら……、
やっぱりカレと一緒に行きたい♥
キャラクターのかぶりものでテンション上げて、
貴重な夜を思いっきり楽しみたいです。

さいたま
スーパーアリーナへ
K-1観戦に

大みそか、魔裟斗の引退試合に注目！ TBS系にてTV中継あり。「FieLDS Dynamite!!～勇気のチカラ2009～」☎03・5785・8065(DREAM事務局)



魔裟斗の引退を生で見届けるため、
試合が行われる
さいたまスーパーアリーナへ。
とくに詳しいワケじゃないけど、
K-1好きのカレと
一緒に白熱したい！
観戦したあとは……、初詣へ！
2人の仲が"ファイト"することが
ないように祈願します。



©FEG Inc.

SAITAMA

宮林悠里香さん（東京経済大学3年）

47都市 SNAP 11

東京 TOKYO

右に出る者なし、のバランス上手！

ココでSNAP！



原宿はキャットストリートのたこ焼き屋前。





USEDのニット帽に視線集中！

井口真由子さん（フリーター・20才・159㎝）

一見、ミスマッチな組み合わせにハマリ中。インパクトのあるニット帽は小顔効果もあり！ 頭に負けないように、足元はハードなマーチンで。



甘さと辛さを絶妙にかけひき

原園玲奈さん（販売員・26才・154㎝）

かっこめレザー×レディな花柄スカートで甘辛MIX。古着のフォックスマフラーで見た目もポカポカです♥



バランスマジックで“モデル脚”が完成！

比留川良子さん（家事手伝い・23才・158㎝）

今日はとにかく「脚長」をめざしました！ なので、思い切って生脚＋フリンジブーツ。ボリューミーなムートンコートは、インにデニムのベストをさして、バランスよく！



五十里徳子さん（黒鯛勤務・25才・162㎝）

今日はブルゾン、帽子、バッグにブーツまで大好きなモコモコもの。ブルゾンは実はリバーシブルで、すごく着回せるんです！



人気のモッズコートには“小ワザ”が有効

吉田友里さん（フリーター・21才・168㎝）

ずっと欲しかったモッズコードはローリーズファームで購入。内側がもこもこだから、すごく暖かいんです。ボーダーのインナーを効かせてちょっとモードに。



真冬のTシャツはキュートさ倍増！

長野真理子さん（T大学4年・156㎝）

Tシャツワンピは年中、大活躍の定番アイテム。ファーマフラーとスエードのブーティで冬仕様に衣替えしました。

手の込んだレースに♥なワンピはForever21でなんと3000円！ 短めライダースでスタイルUPをネラいました（笑）。珍しいピンクのミネトンカで自分らしくまとめました。



山崎ひな子さん（法政大学4年・157㎝）

冬でもきれい色を着るのがポリシー。大人気のレザーブルゾンも、思い切ってベビーピンクをチョイス。ランゲージで購入しました。



伊藤沙織さん（apish jeno レセプション・22才・160㎝）

素朴なイメージのムートンコートを、黒でキリリとひきしめました。80's風の花柄ワンピは、いつもの自分をちょっとイメチェンできる新鮮な1枚。定番アイテムも印象が変わるから、ヘビロテ中！



下本地美音さん（文化女子大学4年・162㎝）

値段が高くても、ずっと着られるものを選ぶようにしています。ブルゾンはY's、ニットはマーガレット・ハウエルのもの。



平川喜子さん（グランドホステス・23才・158㎝）

シップスのシンプルシャツは今年っぽくなる上、カジュアルにもきれいめにも着られる！ 「買ってよかった」1枚です。



「大好き」が詰まったコートが主役

小田佑美さん（文化女子大学3年・158㎝）

ムートン風、ダッフル、そでの刺しゅう……。おいしいとこどりのコートはアンティローザのセールで。ミニボトムでスッキリ着こなすのがお約束！



塚田里宮さん（ベルエポック美容専門学校2年・163㎝）

ローリーズの白ワンピを合わせるだけで、コーデ全体がパッと明るくなる！ 他はブラウンで統一して、大人っぽい雰囲気をめざしました。



高橋彩乃さん（成城大学2年・155㎝）

シンプルなコーデは色をポイントに。白Pコートはジルスチュアート、赤マフラーはミルクフェド。このマフラー、ハートのロゴ入りで可愛いんです！

おしゃれ NEWS TOPICS from 東京

SNAPのメッカ「GAP原宿」がお引っ越しでパワーアップ！



「GAPフラッグシップ原宿」がJR原宿駅の目の前にオープン！「Effortless Cool(さりげないかっこよさ)」をキーワードにした魅力的なストア。東京都渋谷区神宮前1-14-27 ☎03-5786-9200

\ 東京ファッションNews! /

「Tokyo Lady Black」がますますアツい!!!!

原宿ガールズがおしゃれ宣言

ずっとずっとLOVEな〝黒〟だけど、今年は特に大ブーム！
東京ガールズ発・十人十色のブラック使い、じっくりご堪能ください！



こだわりチョイスで〝かぶらない〟黒！

澤井彩さん（会社員・23才・162cm）

いつもよりクールにキメたい日は、やっぱりブラックが強い味方。胸元のデザインにひかれたカットソーは、JILL STUART で7,000円。

足元をamyrisの黒ブーティに変えるだけで、コーデ全体が旬に早変わり！

Tokyo Lady ココが Black



素材で遊べば、ALL BLACKだって自分らしい

相馬怜さん（CGデザイナー・24才・161cm）

mysticのリアルレザー。もう3～4年着ているけどまだまだ使えそう！

あえて〝オールブラック〟に挑戦！ 同じ黒でもいろんな素材をMIXすれば、表情豊かになるんです。スパンコールのTシャツはgoocyで購入。

Tokyo Lady ココが Black



黒だからこそ、きれい色が生きる！

江東麻衣子さん（アパレル勤務・24才・158cm）

フェアステで約2万円。スエード素材なので、着るだけでオシャレ感が出るんです！

ただの「地味な人」にならないように、黒コーデにはピンクのフリルスカートをポイントに。DKNYで約7万円と、清水買いしたアイテムです。

Tokyo Lady ココが Black



『黒×グレー』作戦でミニィーを攻略！

根岸真希さん（東京栄養食糧専門学校2年・151cm）

姉からのもらいもの。実は、バックにリボンがついてるんです。ケミカルな色落ちも新鮮！

背が低いのでボトム×ヒールは絶対。さらになら、スラリ大ぽくなるのがシイ！ 全身と重くなるのグレーで調整

Tokyo Lady ココが Black



江東和佳奈さん（麻布大学3年・154cm）

ブラックが基調のアニマル柄ならスッキリ。ハイウエストにもなる！

アダム エ ロペで買ったざっくりニットカーデはこの冬のお気に入り。着やせを意識して、他はブラックで統一しました。足元はもちろんヒールで！

Tokyo Lady ココが Black



ガーリーチェックを大人にする、黒の威力！

阿部るいすさん（桜美林大学4年・156cm）

変形シルエットにLOVEなアウターはアクアガール。合わせやすいショート丈。

甘めカラーのチェックミニを大人っぽくはきたかったので、迷わず〝黒〟でコーデ。さらに、黒タイツ×黒パンプスでラインを意識しました。

Tokyo Lady ココが Black



シルエット次第で「お目立ち黒」のできあがり！

小林梨乃さん（F女学院大学1年・151cm）

コートはYLANG YLANGで約8万円。首元の立体デザインが他にはなくて◎。

定番ブラックスタイルは、シルエットや小物使いで目立つように計算！ 目を引く赤チェックのBAGはヴィヴィアンウエストウッド。

Tokyo Lady ココが Black



目黒さささん（江戸川大学4年・168cm）

トップス、ボトムともに黒なので、インのボーダーはあえて茶色をセレクト。黒をやわらかい印象にするときは、茶色が便利です。

なんと古着屋で700円！ タイトスカートってなんだか新鮮。

Tokyo Lady ココが Black



小池美香さん（青山学院大学4年・161cm）

今年らしいダブルボタン。JILL STUARTで約2万円。ゆったりしてるけどラインがきれい！

『イタリアの学生』がテーマ。CA4LAのベレー帽もレースアップブーティも黒で統一。ユニクロのチェックシャツでアクセントをつけました。

Tokyo Lady ココが Black



藤澤早苗さん（ベルエポック美容専門学校2年・165cm）

…クコーデは、思い切って素足で軽さを出しました。

円ぐらい。ふんわりしたAラインで、おなかまわりもカバー！

Tokyo Lady ココが Black



真冬の47都市スナップ Part4

minaメイツ晴れ着SNAP

普段はトレンドスタイルでSNAPに登場するメイツたちが、「日本の美!」である和服にチャレンジ。最新の着こなしとなでしこな5人の姿に注目して。

2010年、おしゃれも恋も頑張ります！

どうぞよろしくお願いいたします♥





またみんなで
着物着ようネ♪

ちゃん「成人式で着たのは、もう少しらしいイメージの赤い着物。お出かきなど、もっと頻繁にLet's 着物!」
「久しぶりに着物を着たからかみんからか、テンションMAX! おとなしなに合わせるのが大変でした(笑)」
「今までのメイツ撮影の中で一番て、写メールを撮りまくり! 成人式もったので、着こなしやすかったです」
髪留めやかんざしに、♥型や★型が驚き。まさかビックリしてる私が古い ピンクの着物は初体験でした!」
MI「実は年明けに成人式! だかはリハーサル感覚。小物やヘアアレどが見られてイイ予習になりました」

)振袖・緑 398,000円(コーディネート価格)/松村 かんざし 参考商品/シン 振袖・赤 298,000円(コーディネー価格)/松村 コーム M-2 8,400円ラボ 振袖・黒 298,000円(コーディ標準価格)/松村 コーム M-11 8,40フリラボ 振袖・白/ピンク 348,000ーディネート標準価格)/松村 コーム,400円/フリラボ 振袖・紫 398,00ーディネート標準価格)/松村 かん参考商品/シャルマン

新春 書き初め de 新年の誓い!





太りたいワケじゃないですよ(笑)!

南友里香さん
(東京医療専門学校2年・158cm)

出会い、集中力、ファッションセンス……など、もっと貪欲に内面を肥やしていきたい! 昨年のカウントダウンは、体調が悪くて寝込んでいたので、今年は福島にいる家族たちとHAPPYな年越しができたらいいなー♥





出会いの大切さに気づいた2009年

古田ちさこさん
(販売員・23才・156cm)

国内外、友達と、1人で……。いろいろと旅行をしました。家族のことや将来を考えたり、改めて気づいたことがあったのでコレに決めました。私はメイツの中で最年長&年女(笑)なので、ずっと夢だった留学を実現させる!





余裕がなかった今年を一転させる!

髙橋亜美さん
(日本女子大学3年・158cm)

カッコいい女性になるべく、筋肉をつけたい! やせるんじゃなくて、とにかく筋肉(笑)。ずっと恋愛は休業中って感じだったけど、来年は彼氏が欲しいです。あと、就職活動も頑張る! ってこんなにできるのかな……!?

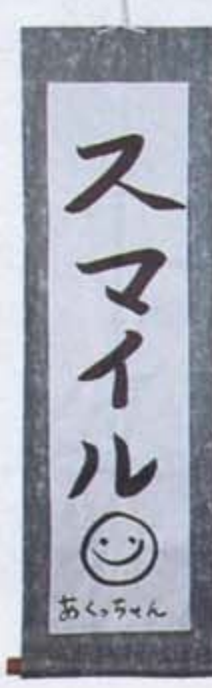




変化や出会いを大切にしたい

前林由佳子さん
(フリーター・22才・161cm)

「毎日に感謝」「昨日よりも今日、今日よりも明日」……。悩んだ末に一番しっくりきた「日々前進」に決定。今年はいろんなことに挑戦したから、それをパワーUPして持続したいという意味。元日は家族総出で初詣の予定。





みんなを笑顔にしていきたい!

阿久津ゆりえさん
(フリーター・20才・166cm)

「あくっちゃんってホント面白い」。コレが目標(笑)。もちろん、私も笑顔でいられたらいいなと思います。年末年始は、自分の実家か彼の実家でカウントダウン in こたつ♪ 年明け早々、福袋を買いに走ります!!

埼玉 saitama

"さし色deイメチェン"が埼玉ガールズの冬常識



ひねりをきかせたスクールガール

田中翔子さん（川口短期大学1年・162cm）

重ね着と見せかけて、実はシャツとニットがコンビになってるトップス。ジャケットを合わせたのがポイントです。エンジニアブーツはしまむらでなんと約2,000円というお値打ち品。



ピュアさがきわだつ最強★甘辛MIX

河田祥子さん（成蹊大学3年・159cm）

あえてハードなレザーを合わせて、花柄ワンピ&ストールの可愛らしさをアピールしました。ブーツインで足元ボリュームも微調整。



甘ワンピをレザーJKでキリリとひきしめ！

内山千尋さん（獨協大学1年・166cm）

冬だってレースが着たい♥ ハンジローで約4000円だったレザーとのタッグで今年らしいスタイルに。足元は黒でまとめてスッキリ。

ココでSNAP！



ショッピングでにぎわう大宮駅



ほっ…トで女の…アピール♥

（保育士・21才・157cm）

ざっくりとした真っ白のニットカーデは彼ウケも◎。チュールスカートをチラ見せして、とことんガーリーに着こなすのがお約束です。ボアつきブーツであたたかさをプラス。



車田南さん（会社員・20才・171cm）

身長の高さを生かし、思い切ってスキニーで勝負！ 長めのトップス、コンパクトなジャケット、とメリハリを出すようにしました。



木村絵梨香さん（会社員・21才・157cm）

カーキのワークコートはキレイ色との相性もバツグン。ダークトーンでまとめがちな季節だからこそ、さし色を使うように意識します。



内山麻美さん（明治大学1年・161cm）

ダークトーンのコーデに映える、ピンクのカーデ。コートのボア、レースのタイツなど、いたるところで女のコをしっかり満喫♪



緑川梓さん（幼稚園教諭・24才・159cm）

アナザーエディションのロングワンピを×ダウンベストでアウトドア風に味つけ。アースカラーのアクセントに派手色バッグを投入！



福岡成美さん（保育士・20才・160cm）

mysticで 約7,000円だった赤のワンピが主役。アウター、小物をなじみやすい茶系でまとめて、ナチュラルにスタイリングしました。



鎧林舞子さん（会社員・23才・165cm）

白のニットワンピと黒コートでI ラインを攻略。存在感の…で&シューズのファーがレディなコーデを盛り上げてくれます。



ひとクセニットも着こなし次第でアレンジ自在

山田桃子さん（フリーター・22才・164cm）

…上げ！ 明るいカラーのシャツ、ダメージデニムが大人に着られるから、重宝してます♪ パンプスで女らしさもトッピング♥

おしゃれ NEWS TOPICS from 埼玉

ロマンチックな夜を彩るけやきひろばのイルミネーション



SNAP中、ここだけ別世界!?というほどの輝くイルミネーションに遭遇！ さいたま新都心駅を降りてすぐ、けやきひろばにて2月14日(日)まで点灯中。さいたまアリーナ／☎048-601-1122

真冬の47都市スナップ Part5

即マネできるテクニック満載！
「可愛いネ♥」っていわれるヘアアレンジSNAP

厚着になって首まわりがもたつく冬こそ、ヘアアレンジですっきり可愛く見せたい。おしゃれGirlsがこの冬本当にほめられた、鉄板アレンジをご紹介！

「…チュPUREおだんご」



TOKYO 関沙由美さん

Step 1
おくれ毛を残して高めの位置でポニーテール。逆毛を立てて毛束にボリュームを出す。

Step 2
大きなフォルムを意識して丸めておだんごに。空気感を出すために毛束を無造作に出す。

Step 3
最後に細カチューシャで前髪をアップ！ おでこを出して顔まわりをすっきりさせると◎。

Finish!

「乙女風ハーフアップ」



TOKYO 赤墳奈津子さん（美容部員・23才・165㎝）

彼ウケも抜群なハーフアップはデートにもおすすめ♥



Step 1
コテで毛先を軽～く巻く。巻いた毛束はさいて、ナチュラルに散らすのがポイント。

Step 2
サイドに髪を少し残して、ゴムでハーフアップに。ゆるく結んでふんわり感を出す。

Finish!

「…ュート見せサイドおだんご」



SAITAMA 根津智水さん（保育士・21才・157㎝）

Step 1
…から左サイ…けて編み込…く。毛先ま…ら三つ編み…めておく。

Step 2
…を全部サ…もってきて…ごを作り、…みの毛束…つける。

Step 3
…けた毛先が…いように耳…メピンで固…。編んだ部…ずしてラフに。

Finish!

「ふんわりサイド編み込み」



TOKYO 中島里菜さん（青山学院大学2年・157㎝）

Step 1
トップの髪をとって左サイドに向けて編み込む。太めが可愛いので毛量は多めにとる。

Step 2
編み込んだ毛束と後ろ髪を合体させ、おだんごになるように2つ折りにしてゴムで結ぶ。

Step 3
編み込み部分と結んだ部分を軽く引き出し、ふわふわに散らす。最後に前髪をサイドにとめる。

Finish!

「簡単Girlyサイド編み」



SENDAI 佐々木ゆかりさん（保育士・23才・151㎝）

Step 1
トップから左サイドにかけて編み込んでいく。編み込みを細めに作ると可愛らしさがアップ。

Step 2
リボンゴムで結んだら、編み込み部分をラフにゆるめていく。サイドと前髪を整えて完成。

Finish!

「…寝る前3分！…カール」

Step 1
髪をくしゅくしゅにして、耳下に2つ折りに結んで寝る。起きてほどくと天然パーマ風カールに。

Step 2
やわらかめのワックスをもみ込んでウエーブ感を出し、細カチューシャをつけるだけ！

Finish!



TOKYO 阿部るいすさん

簡単なのにゴージャス！なお手軽ウエーブ



「知的さアピール！ カチューシャ編み」

Step 1
トップの毛束をセンターから2つに分ける。左半分を三つ編みにして後ろでとめておく。

Step 2
右半分の毛束も三つ編みにして後ろに持っていく。左サイドと合わせてピンでとめる。

Step 3
トップをきれいにまとめて清楚なハーフアップに。まわりの毛を散らさずに清潔感重視。

Finish!



SAPPORO 田村紗和子さん（北海学園大学2年・154㎝）



「お目立ちアクティブおだんご」



TOKYO 村田紗紀さん（イラストレーター・25才・156㎝）

もこもこな冬コーデにはすっきりアップがお約束！



Step 1
高めの位置に髪をひとまとめ。ワックスをもみ込んで逆毛を立ててボリュームUP。

Step 2
毛先を少しずつ取って、結び目に向かってアメピンで固定。ふんわりと空気感を入れながら。

Step 3
毛束を引き出して、ゆるめに散らして空気感を出す。サイドのおくれ毛で女のコらしく。

Finish!

47都市SNAP 14 富山 TOYAMA

旬ボトムの着こなしが得意な富山ガール☆



ポンチョで一気にガーリーなふわシルエットが完成！

村田佑奈さん（看護師・22才・150cm）

ベージボーイのポンチョをメインに、ベージュカーデとグレースカートを合わせて落ちついた印象に。足元は黒タイツ&黒ブーツですっきりまとめました。



山下聡美さん（歯科衛生士・28才・154cm）

カジュアルにも大人っぽくも着こなせるボーダーワンピが主役。モノトーンコーデには小物でハデ色を入れるようにしています。



梅田美和さん（ホテル勤務・23才・…）

全身ローリーズファームでコーデ。白のシャツワンピとふわふわ帽子の甘めスタイルをライダースでキリッとひきしめました。

ミリタリーにニーハイブーツ、トレンド満載の旬コーデ



中西梢さん（H大学3年・170cm）

レイカズンのレザージャケットは何にでも合わせやすいので便利。スパンコールつきのチュチュで女のコらしく仕上げました。

五十嵐万沙実さん（Mixteスタッフ・21才・166cm）

ドットのコンビネゾンはニーハイブーツで脚長効果をプラス。赤のエナメルバッグとコートのレースでとことんガーリーに♥

47都市SNAP 16 石川 ISHIKAWA

トレンドアイテムが光る上級コーデが金沢っ娘の得意技



こだわりのシンプルアイテムで大人の上級コーデに！

今西未紗乃さん（看護師・27才・152cm）

色も形も大好きなブーツを主役に、全身シンプルにコーデ。サルエル風のゆるパンツは肌ざわりも抜群で着心地GOOD。スモーキーな色の大人コーデにハマっています。



堀田真美さん（販売員・28才・164cm）

ボリューム感が今年風なapart by lowrysのファーティペットがポイント。深みのあるカラー靴下で冬らしく。



即アーガイル柄タイツで冬のスクールガールに♥

中山千聡さん（富山大学2年・150cm）

ガーリーなニット×スカートの可愛めコーデをライダースでひきしめ。アーガイルタイツでトラッド感もプラス。



北村友美さん（富山大学2年・153cm）

チェックシャツと変形デニスカのゆるカジコーデにピンクニット帽でアクセントを。今年、チェックシャツは4枚購入ずみ！



山本明有美さん（金沢大学1年・159cm）

ボトムを選ばないロングカーデはLOWRYS FARMで約6,500円。すそのボアがキュートなショーパンと合わせてウォーミーに。



田村有樹子さん（サロンスタッフ・20才・158cm）

ショートヘアに合う少年っぽいシャツワンピがポイント。ZARAのビッグニットはポンチョにもストールにもなるすぐれもの。



カッコ可愛いスタイル

中井智恵さん（会社員・29才・154cm）

着回せるライダースはマットな質感がツボ。ハードになりすぎないようにフリルワンピで甘辛MIX。

47都市SNAP 13 新潟 NIIGATA

"ちょいボーイズ"な新潟ガールは冬もおしゃれ！



デニムショーパンを大人めにグレードアップ

関川いづみさん（国際ホテル・ブライダル専門学校1年・159cm）

約17,000円で買ったロングテーラード。切りっぱなしのダメージデニムも上品に仕上げてくれるから、この冬ヘビロテ中です！



絶妙レイヤードでこなれカジュアルを満喫！

関川なつきさん（美容師・23才・158cm）

シンプルなワンピースから柄スカートをチラ見せ。短め丈のジャケットをはおって、長さで変化を出しました。タイツじゃなく、あえてスキニーを選び、足元バランスを微調整！



田中麻梨恵さん（新潟理容専門学校2年・155cm）

古着のオーバーオールは、ほどよいルーズ感が気に入って購入。チェックマフラーで"今ドキ感"をプラス。



武井真梨さん（新潟女子短期大学2年・156cm）

ベレー&プリーツスカートでスクールガールを意識しました。ブラックコーデの中にひそませた"赤"がポイント！



×ジャケットでカジュスカを一新！

小瀬千香さん（国際ビューティモード専門学校1年・163cm）

ワークスカートには黒ジャケットを合わせて大人っぽく。アウターからのぞく花柄で、さりげに女のコらしさをアピール！



廣川裕美子さん（販売員・27才・164cm）

ガーリーな花柄ワンピはすそのバルーンがツボ♥ ロング丈パーカ&フリンジブーツでトレンド感をIN。



小熊芳実さん（N大学1年・151cm）

レザーアウターもキャメルを選べば、やわらかい印象。大判ストールは首元のアクセントにお役立ち♥

47都市SNAP 15 福井 FUKUI

冬の福井スタイルはシンプルコーデ&ガーリーヘアが鍵



お気に入りの古着コーデをファーマフラーで格上げ

飛田愉美さん（J大学3年・158cm）

テーマは"古着MIX"。ふわふわワンピとブーツが古着です。着回しがきくミリタリージャケットはRNAで約15,000円。お気に入りのファーマフラーで冬っぽさもIN。



笠松亜美さん（会社員・24才・153cm）

赤ポンチョを目立たせるために、他は黒でシンプルにまとめました。京都の和柄バッグで個性をアピール♪



夏目麻美さん（…スタッフ・24才・162cm）

Katieのニットカーデとワンピ、バッグで思いきり甘く。細身のロングニットはスタイルアップ効果も大！



吉江美紀さん（…by Number…スタッフ・…才・164cm）

コートがカッチリした形なので、中は白のレースワンピで軽やかに。足元はショートムートンで旬スタイルに。



加藤さゆりさん（会社員・24才・159cm）

アース ミュージックのパーカワンピをメインに大人カジュアルを意識。シックな色みでまとめて、モードっぽく。

千葉 CHIBA

47都市SNAP 17

冬小物で差をつけるのが千葉ガールの鉄則!

ココでSNAP!



おしゃれビルが集まる柏駅前



中島あかりさん(日本美容専門学校1年・163cm)

巻き方次第で雰囲気が変わるジーナシスのストール。ワンピONパーカの"ザ・黒カジ"を大人っぽ



"ふわ""モコ"で可愛らしさをトッピング♥

小堀綾乃さん(二松学舎大学2年・165cm)

LOWRYS FARMのコートは丸いフォルムがお気に入り♥ ワンピと相性がいい丈の長さも◎。イヤーマフ&ムートンブーツでサンドして、ぬくもりをプラスしました。



城井あす香さん(販売員・21才・158cm)

レイヤード風ポンチョで目くらまし作戦(笑)。上半身にボリュームを出すことで、スタイルUPを狙ってます。



篠塚春菜さん(会社員・24才・160cm)

テディベアみたいなフードで見た目も可愛く"保温"♥ 赤いチェックのマフラーが女のコらしさを後押し!



洞内幸代さん(幼稚園教諭・26才・165cm)

膨張しがちな白ニットを黒のジャケットでスッキリ攻略。えん



岡田悠さん(淑徳短期大学1年・158cm)

真っ白なブラウスをジャケットの下からちら見せ。一見シンプルなコーデは柄小物で遊びゴコロをプラスしました。



大内沙織さん(会社員・25才・156cm)

大判ストールで首元にボリュームを出せば、小顔効果も絶大! ナチュカラーでノスタルジックを意識しました。



モノトーンコーデを大人可愛く

大西千咲さん(茨城県立医療大学1年・160cm)

丈が短く、脚が長く見える黒レザー。ふんわりとした白スカートのひきしめ役としても活躍してくれます。ボリューミーなムートンはユニクロで約3000円。

横浜 YOKOHAMA

47都市SNAP 18

最新"ハマカジ"はガーリーMIXが基本

ココでSNAP!



開港150周年のみなとみらい



広瀬汐里さん(桜美林大学3年・155cm)

w closetのショート丈ミリタリーアウターに古着の小花柄シャツ



ダブルのファー使いでリュクスな雰囲気をプラス!

東郷由華さん(桜美林大学2年・161cm)

ガーリーな小花柄ワンピもブラウンベースでコーデをまとめて大人めにシフト。ファーつきブーティがポイント。



細澤季恵さん(東海大学3年・153cm)

モッズコートにチェックショーパンをコーデ。雪柄のニットキャップ、ソックスと冬らしい小物を選んでガーリーにまとめました。



明るめインナーをアピールするウエストマークがポイント!

丸山久美子さん(会社員・22才・160cm)

冬は見た目に重たくなりがちなので、インナーは明るめにすることを意識しています。配色がキレイなチェックワンピはジーナシス。



古着ミックスで完成するガーリーアメカジスタイル!

玉田梓さん(日本大学2年・160cm)

Laymeeのムートンダッフルに合わせたチェックシャツ、キャミ、デニスカは全部古着。アウターがショート丈なので、レイヤードの見せ方を計算しました。



西野紀子さん(神奈川歯科大学3年・159cm)

モノトーンコーデが好きだけど、黒の分量が多くなりすぎないように、



茂木はづきさん(明治学院大学4年・170cm)

大人なゆるカジがこの冬の気分です♪ 足元が重たくならないように、タイツは茶、ブーツはベージュのウエスタンをチョイス。



中村彩奈さん(帝京大学3年・166cm)

インディアンラグ柄のワンピに合わせて足元はフリンジブーツに雪柄ソックス。見た目にウォーミーなネイティブ風コーデです。

47都市SNAP 21 静岡 SHIZUOKA

この冬の静岡
HITスタイルは
上品ミリタリー！

大人めニットワンピをちょい抜けカジュアルに



鈴木綾奈さん（病院勤務・21才・154cm）

w closetのジャケットは、約6000円。ロープラなのにオールマイティに使えて便利です！ ムートンブーツでラフ感をプラス。



鈴木美香さん（家事手伝い・21才・155cm）

暖かさと動きやすさを重視したショッピングコーデ。miumiuのバッグや、ウッド調のロザリオネックレスでセレブカジュアルを意識。



齊藤蓮華さん（サービス業・20才・160cm）

キメすぎない黒カジがテーマ。このジャケット、実はメンズのSサイズ。レディースでもいけるデザインとサイズ感がお気に入りです。

クールなミリタリーにさりげなくトレンドON



河合春奈さん（保育士・21才・166cm）

首元にボアたっぷりのミリタリーコートはLefuaLeaで約2万円。黒コーデのポイントは、ビジューつきロゴTやヘッドアクセ。



石橋美智さん（東京綜合写真専門学校1年・165cm）

かっちりブレザーに甘めのレースワンピを合わせました。トップスにボリュームがあるのでデニムをロールアップして足元はスッキリ。

47都市SNAP 19 長野 NAGANO

長野で目立つコ
みんな
レトロLOOKS

アンティーク風◆柄ポンチョで街の視線をひとり占め



中村仁美さん（販売員・25才・166cm）

Lauraのウールポンチョは、約6万円。トレンドとあたたかさを同時にGETできる、今季イチバン使えるアイテムです。



三輪育恵さん（美容師・24才・152cm）

Forever21で購入したネオンカラースカートで80's！ 斜めがけのユーズドBAGをプラスし、コンパクトな印象に。



田代成美さん（販売員・28才・164cm）

首と足元にリッチ感のあるファーをはさみ、シンプルコーデを格上げ。IRONYのミニバックがキュートなアクセントに。



熊谷理沙さん（フリーター・25才・164cm）

ゴージャスなパフスリーブにひかえたJKはmystic。切り替えがユニークなスカートを合わせて自分らしさを演出♪



横田めぐみさん（O専門学校1年・158cm）

とにかく白が大好き。ニット帽とマフラーの甘めセットで、顔まわりをはなやかに。ホワイトラビットがイメージです（笑）。



常田美華さん（美容師・21才・148cm）

カンカン帽子、ファーピアス、ブーティ。洋服はシンプルなものを選んで、ちょい個性派小物をきわだたせるのがルールです。



古厩順子さん（販売員・27才・168cm）

ヒョウ柄Pコートは派手なだけに、はおるだけで気分がアガります！ ブーツはひきしめ色を合わせて、ハード感を緩和しました。

47都市SNAP 20 山梨 YAMANASHI

ハデ柄や色小
をとり入れるの
が山梨テク！



山口沙樹さん（歯科衛生専門学校1年・166cm）

レイカズンで約3000円だった花柄リュックとペタンコブーツで、SHOPPINGへ♪ キュロットはベージボーイです。



鈴木あかねさん（Y大学1年・160cm）

カーデからチラ見せした首元のスターと、タイツの星柄をリンクしたところがポイント。でかBAGとゴツめ靴で"脱・地味"。



萩原菜々子さん（F専門学校1年・161cm）

柄×柄の合わせテク、黒とラメのキラメキでシックカジュアルにキメました。トータル5000円以下のこだわりスタイルです。



飯室志穂さん（K大学1年・162cm）

ドミンゴのゆったりデニムを、蛍光カラーのアイテムで一気にア力抜け。BOYS風の雰囲気を、女めカーデでちょこっとセーブ。

冬の寒さを吹き飛ばすポップなカラーリング



（日本女子大学3年・160cm）

アンティローザのブルゾンにUSEDのプリーツスカートを合わせた甘辛MIX。ピンクマフラー、白チェーンバッグなどお目立ち小物をプラスして"冬に映えるコーデ"を意識。

全国を飛び回った！
47都市スナップ裏話はminaWebで！

各地での撮影秘話は担当者がminaのウェブマガジン内にて掲載中です。 モバイルからのアクセスは右のQRコードから！

神奈川編



極寒の海にて。強風に飛ばされそうになりながらもシャッターを切るカメラマンK氏。

札幌編



安くておいしいと評判の札幌の人気店『七福寿司』。看板娘のふたりとパチリ！

次号は西日本編!!

関西、中国、四国、九州……の47都市スナップは次号（1月20日発売）にて掲載予定です。お楽しみに♪

ンジニアブーツって実はこんなに着回し上手♡

定番中の定番、エンジニアブーツは、実はどんなスタイルにもハマる実力派。1足持ってると着こなしの幅がぐんと広がります♪



〈右〉カーディガン 5,145円／LOWRYS FARM　カットソー 3,990円／チャオパニック 原宿店　スカート 8,400円／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン）　カチューシャ 1,575円／Romeo y Julieta（Romeo y Julieta原宿店）　タイツ／私物

〈中〉ニット 5,145円、ショートパンツ 5,145円／ともにLOWRYS FARM　ベレー帽 6,090円／チャオパニック 原宿店　ネックレス 2,992円／アースミュージック&エコロジー新宿　タイツ／私物

〈左〉ファーつきブルゾン 13,440円／mystic 原宿店　ワンピ 4,725円／one after another NICE CLAUP　デニムパンツ 8,400円／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン）　カチューシャ、タイツ／私物

Must 1 Buy

ショート エンジニアブーツ

各¥3,980

（各4.5cm）／フェミニンカフェ（ニューステップ）
これから買うなら、アイスグレーやベージュなどの春カラーでショートタイプがおすすめ♡　まだ1足も持ってないなら定番のブラックをぜひGETして！

1足あるとおしゃれがぐんとランクUP

春を先どり♪マスト★バイSHOESをScoop

「1足あると、着こなしの幅が広がる」「1足で何通りにもはき回せる」「しかも、すべて3,980円!」。そんな夢のようなシューズがフェミニンカフェから登場! mina girlにいちおしの6タイプを厳選してお届けします♡

◎撮影／勝吉祐介(PEACE MONKEY／モデル)、石沢義人(物) ◎スタイリング／椋田倫子 ◎ヘア&メイク／渡辺真由美
◎モデル／田中美保 ●取材店リストは170ページにあります。※カッコ内の数字はヒールの高さです(編集部)



パールやビーズ、くしゅくしゅリボンなど、アクセみたいなゴージャスなパンプスは、まさに主役級! みんなの視線をひとりじめして♡

カーディガン 11,340円／Spanish Harlem(Romeo y Julieta原宿店) コンビネゾン 3,990円／one after another NICE CLAUP イヤーマフ 2,992円／アースミュージック&エコロジー新宿 タイツ／私物

Must Buy 2 4WAYファーパンプス



(各5.5cm)／フェミニンカフェ(ニューステップ)※12月末発売予定 なんと1足で4足分の活躍!? 絶対買わなきゃ損! フェイクファー&レトロ調の素材で高級感もあり♪

おどろきの4way!



4way 大人シンプルなパンプスタイプ♪

3way 定番のワンストラップシューズ

2way リボンを後ろにしてショートブーツ風

1way ファーのリボンを前にして、フェミニン♡

Must Buy 3 とりはずしOKリボンパンプス

Must Buy 4 キラキラストーン&リボンウエッジバレエシューズ



(各2.5cm)／フェミニンカフェ(ニューステップ) ジュエリーみたいに輝く大きなストーンつき。サイドにゴムが入ってるから足にピタッとフィット♪

(各7cm)／フェミニンカフェ(ニューステップ) レースつきリボンをつけてガーリー、リボンなしでシンプルなパンプスにするのも

Must Buy 6 リボン&ビーズのウエッジパンプス

(各5.5cm)／フェミニンカフェ(ニューステップ) サイドにゴムが入ってるから足にフィットして歩きやすい! ルックスだけじゃなく、機能も優秀♪



Must Buy 5 Fairy Girlショートカジュアル



(各3cm)／フェミニンカフェ(ニューステップ)※12月末発売予定 ぺたんこに見えるけど、実は中に3cmのウエッジソールが入ってます。さりげなく脚長に見せてくれるスタイルUPブーツ。

●お問い合わせ先／
ニューステップ(ジーフット東京本部)
☎03-5566-8863 http://www.shoesdirect.jp/
㊢月～金曜 AM11:00～PM5:00

12/18(金) 11:00〜

mina shopで 通販できます！

どこよりも早い！

人気ブランド福袋の中身

月の楽しみのひとつ、福袋！　本来は買ってみるまで中身がわからないものだけど、今回は各ブランドにお願いして、気になる中身を特別に公開しちゃいます。しかもクリスマス前のこの時期から販売開始！　ネット通販なので並ばずにGET！できちゃいます。

高野友也(PEACE MONKEY/人物)、坂田幸一(静物)　◎スタイリング／川　◎ヘア&メイク／渡辺真由美(GON.)　◎モデル／吉倉あおい　◎撮影協力／有希、佐々木美輝、PROPS NOW　●取材店リストは170ページにあります。

ページで紹介したアイテムは福袋の一例、もしくは内容の一部を掲載しているもので、必ずしもすべての福袋が掲載と同一の内容とは限りません。



チェックショート丈ダッフルコート／スナイデル1万円福袋内　レオパード柄フリルショートパンツ 4,830円／スナイデル　その他／スタイリスト私物

リーアイテムがてんこ盛り♪

スナイデル

snidel



まさかの全部見せ



ロックもアメカジもおまかせな1枚

…ントロングTシャツ…ンパクトロゴが…めな印象。



ミックスニットモコモコワンピ／スナイデルを代表するHIT作。



チェックショート丈ダッフルコート／肌ざわりのいい上質ウール素材。



…ディック柄ニット帽…れひとつでアウト…テイストに。



ふわふわボアで気持ちまでウォーミーに

ボアつきパーカ／大きめボンボンが着こなしのポイントに！



オールシーズン活躍するセットアイテム

ボーダーマフラーつきカットソー／ガーリーなプリントに注目。

…000円相当 >>> ¥10,500 限定10コ

どこよりも早い！
人気ブランド福袋の中身



中綿入りファーつきミリタリーブルゾン／coen1万円福袋内　フレンチスリーブスタッズつきワンピ 4,935円、レオパードモヘアベレー帽　2,940円／ともにcoen　タイツ／スタイリスト私物

mina shopだけの限定セット

coen（コーエン）

まさかの全部見せ

レディもガーリーもカバーする
着回し力でヘビロテ確実！



えり元のビーズ使いがさりげにゴージャス

ビーズ使いVネックニット／さらりとラフに着ても上品にまとまる。

何枚あっても困らないシンプルブラック

ロング丈シンプルニット／ミニ丈ボトムのチラ見せにベストな丈。

ゴージャスなリアルファーでワンランク上の着こなしに

中綿入りファーつきミリタリーブルゾン／ミニにベストな長さ。

デイリーユースに活躍するミニトート

ロゴプリントミニトートバッグ／サブバッグとしても使いやすいサイズ。

レトロシックな花柄と素材感がマッチ

フラワープリントスカート／細かいプリーツで美シルエットを演出。

総額
30,000円相当 >>> **¥10,500** 限定30コ

クマチャームつきバッグにも注目

Auntie Rosa（アンティローザ）

まさかの全部見せ



まんまレディにもくずしてカジュアルにもお好みで

グレーノーカラーコート／上質なウール素材。小物使いで差をつけて。

気分までほっこりなスモーキーピンク

モコモコパーカ／アウターのインでも着られる適度なボリューム。

てろんとした素材感でぐっと大人めに

ハーフジッププリントキャミワンピ／パーティーシーンでもOK。

流行にとらわれずシンプル服の王道！

ボーダーワンピ／シーズンレスで使える超定番アイテム。

あらゆるコーデと好相性なレイヤードのマスターピース！

黒カットソー／マンネリコーデに一役買ってくれる万能インナー。

シンプルアウターのデコレ

ファーティペット／コートはもちろんニットにはおってもキュート。

総額
40,000円相当 >>> **¥10,500** 限定50コ

大人めシンプルな
冬デートスタイルが完成！



グレーノーカラーウールコート、ボー
ワンピ／ともにアンティローザ1万
袋内　ファーつきカチューシャ 1,9
／Spanish Harlem(Romeo y Ju
原宿店)　ハート型スタッズつき
ンバッグ 3,990円／cantwo　リ
返しショートブーツ 26,250円／
(ビバ・サーカス)　その他／スタ
ト私物

パウダースノーを思わせる
♡モコボアでラブリーさMAX



フードつきボアジャケット／titty＆Co. 1万円福袋内　ネイビーハート柄シフォンワンピース 8,295円、黒スタッズベルトつきムートンブーツ 6,930円／ともにtitty＆Co.新宿店　ダメージ加工デニムショートパンツ 6,195円／マジェスティック レゴン　タイツ／スタイリスト私物　ホワイトボアとハート柄ワンピ。愛され度パーフェクトなコーデです。

福袋バッグの可愛さも見逃せない！

titty&Co.

ティティアンドコー

一部見せ！



きれいにデコルテ見せできる優等生ニット

黒オフタートルニット／シンプルな黒なのでさりげなく上品にも。

ラブリーなインナーで、気分を盛り上げて！

レースつきタンクトップ／ロマ感のある黒レースとピーチカラー。

冬スタイルをふんわり包むモコモコアウター

ボアジャケット／モコモコのボアでもスッキリ見える長め丈が○。

ピュアホワイトと大ぶりフリルが可愛い一品

白フリルショートパンツ／すそ広がりはほっそり脚見せにも効く。

総額
40,000円相当 >>> ¥10,500

限定50コ

一部見せ！



足元おしゃれには欠かせない十二分丈！

トレンカ／実用的なトレンドアイテムが入っているのもうれしい！

レディテイストがつまった愛されワンピ

チェックブラウスワンピース／パフそでや胸の切り替えがポイント。

シンプルにも変化球にも大活躍のニットカーデ

グレーニットVネックカーディガン／コーデの幅も広がる一枚。

総額
30,000円相当 >>> ¥5,250

限定50コ

※チェックワンピは必ず入っているとは限りません。





ぬくぬくアウターで
ほっこりお出かけスタイル



使えるアイテムが豪華に勢ぞろい！

cantwo
キャンツー



一部見せ！

ドキッとする後ろ姿をインナーで味つけ！

グレー×ギンガムチェック変形ジレ／リバーシブルで使えて便利。

ネイビーキャミ／ホルターネックのリボンはポイント使いに。

缶バッジつきニット帽／ざっくり感と大きいボンボンで小顔効果も。

チェックフードつきリバーシブルキルティングジャケット

総額
20,000円相当 >>>
¥5,250
限定50コ

チェックフードつきリバーシブルキルティングジャケット／cantwo 5,000円福袋内　アイボリーケーブル編みニットワンピ 6,195円、茶中ボアタッセルつきブーツ 8,295円／ともにcantwo　手袋／スタイリスト私物　ヘアゴム／ヘア&メイク私物　あったかキルティング素材のジャケットが、ニットワンピのやさしい雰囲気をさらに引き出してくれる。



一部見せ！

英字のメッセージはアクセントにバッチリ！

ロング丈プリントTシャツ／一年中使えて着回し力バツグン！

グレー変形ジレ／レイヤードにやさしい雰囲気を与えてくれるジレ。

モッズコート／厚手のツイル素材だからラフな着こなしもOK！

グレー切り替えカットソーワンピ／一枚でインパクトは十分！

プリントスカート／すそからはシフォン素材がのぞいて重ね着風。

総額
35,000円相当 >>>
¥10,500
限定50コ



パッと映える小物使いが
冬おしゃれのカギ！

一部見せ！

グレーロングパーカ（ゴールドスカートつき）／"alternative version"WR
このセットでめいっぱいレイヤードを満喫！

タータンチェックミニかごバッグ／パラビオン　上品な黒ボディ。
チェック柄とのMIXでレディ風にきまる

赤フェアアイル柄ニットストール／"alternative version"WR
伝統的な柄ニットがポップな大判ストールに

白ボアチロリアンテープつきパーカ／DEPT　裏も暖かいアクリル。
チロリアンテープでひと工夫のあったかボア

総額
50,000円相当 >>> ¥10,500
限定100コ

スタッフが"使えるモノ"だけセレクト

mina shop特製福袋も完成！

mina shopが厳選して作った自信作。服から小物まで、バラエティーも豊富です。このアイテムたちで、コーデをもっと楽しんじゃお♪

アイル柄ニットストール／"alte
version"WR／mina shop特製
ウール混パーカ 4,935円、ラ
ァー使いニット帽 2,940円／と
an　デニムショートパンツ 7,2
itty&Co.新宿店　ワークブーツ
円／carnelian（アリシア）　タイ
イリスト私物

どこよりも早い！
人気ブランド福袋の中身



〈左〉カーキモッズコート、〈右〉白プリントカットソー、〈下〉カーキショートパンツ／以上mysty woman福袋内　デイリーに着られるアイテム盛りだくさんの優秀セット！

全身コーデも単体使いもOK
mysty woman
ミスティウーマン

総額
30,000円相当 >>> ¥5,250 限定20コ

本格ダウン＆アンサンブルが必ずIN！
VIS
ヴィス



〈左〉ベージュアンサンブルニット、〈右〉ファーつき黒ダウンジャケット、〈下〉ビジューつきベレー帽／以上VIS福袋内　シンプルなデザインや落ちつきのあるトーンのアイテムできれいめコーデに。

総額
40,000円相当 >>> ¥10,500 限定50コ

キュートなディテールがたっぷり
fitafita
フィッタフィッタ



〈右上〉黒ノルディックニットカーディガン、〈左〉黒チェックコート、〈右下〉デニムサロペットスカート／以上fitafita福袋内　乙女ゴコロを刺激するアイテムがいっぱい！

総額
60,000円相当 >>> ¥10,500 限定10コ

エスニックテイストといえばココ
A・I・C
エー・アイ・シー



〈右上〉エスニックプリントワンピース、〈左〉生成りカーディガン、〈右下〉ウッドバングル／以上A・I・C福袋内　エスニックの要素がすみずみまで。柄や素材の細かいこだわりはA・I・Cならでは！

総額
30,000円相当 >>> ¥5,250 限定50コ

どこよりも早い！ 人気ブランド福袋の中身

通販申し込み方法 ●モバイルは右のQRコードから
●PCはmina-shop←検索からアクセス！

mina-shop　検索
click!

もうおなじみのminaオフィシャル通販サイト「mina shop」では、雑誌掲載商品のカラーバリエーションはもちろん、各ブランドのオススメアイテムも見つかります。ウェブ限定企画もあります！　ぜひブックマークしてください!!

●販売期間：09年12月18日（金）11：00〜　●梱包送料：全国一律577円（消費税込み）
●お支払い方法：代金引換・各種クレジットカード

・価格はすべて消費税込みで表示してあります。海外への発送は受け付けておりません。
・販売価格は予告なく変更する場合があります。商品詳細、在庫状況などは、mina編集部では対応できません。
スタイライフ㈱カスタマーセンター（☎0480・36・7750）にお問い合わせください。
※受付時間：月〜金10時〜18時　土・日・祝休　お問い合わせ専用です。ご注文は携帯電話、インターネットからお願いします。
※ご注文いただいた個人情報は、法令および業界のガイドライン、その他の規約を遵守し、スタイライフ㈱の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに商品の発送およびご案内にのみ利用し、第三者への譲渡はいたしません。



↑誌面で紹介したアイテム以外にも掘り出し物がいっぱい！　バックナンバーで紹介したアイテムもチェックできます。

QRコード対応の携帯電話をお持ちの方は、こちらからアクセス！
※お使いになれない機種もあります。

のんびり、リラックスなプチ旅♪

東京散歩にでかけよう!

見どころがたくさんある東京の街。晴れた日はカメラを持って、好きなものをバッグにつめて散歩に出かけませんか?
おいしいものを食べたり、キレイなものを見てドキドキしたり……。今まで知らなかった、もうひとつの東京を見つけに出かけよう!

◎撮影／生田祐介(f-me)　◎スタイリング／竹川尚美　◎ヘア&メイク／足立真利子　◎モデル／中別府葵　●取材店リストは170ページにあります。



at 浅草

まずは下町・浅草から
葵がナビゲート!

変わらない風景に心がなごむ

"下町"で遊びたい!

東京を代表する観光名所として知られる浅草の街。
江戸情緒、下町風情のある街並みは、懐かしいの
になぜか刺激的♪　時間を忘れて歩いてみたい。

みる 浅草寺

地元の人に愛される
浅草のシンボル

「浅草観音」の名前で親しまれる都内最古の寺。観光客だけでなく地元の人でも、いつも大にぎわい。

DATA ㊟東京都台東区浅草2-3-1　☎03・3842・0181　6時～17時(11～3月は6時30分～)　無休　祈祷受付9時～16時



「健康でいられますように」
常香炉の煙で願掛け。
全身浴びて笑われちゃった(笑)。



おみくじは
セルフサービス。
「吉が出たよ♥」



え、結ばなくていいの?
いい結果のおみくじは、
持ち帰るんだって♪

ダッフルコート 42,000円／フレッドベリーショップ 銀座　ニットワンピ 28,350円、中に着たシャツ 16,800円／ともにフレッドペリー ローレル青山　デニムパンツ 24,990円／J BRAND(ROSE BUD)　ベレー帽 3,360円／VIS　バッグ 4,095円／LOWRYS FARM　ブーツ 17,325円／Fin



記念撮影をする人の間をぬって雷門前でパチリ。浅草寺のシンボルです。

みる 雷門

浅草に来たら
記念写真はココで

浅草寺の総門。向かって右に風神像、左に雷神像を安置している。「雷門」と書かれた大提灯の前は、記念写真の名所。

DATA 見学自由





あそぶ MAP▶1 浅草花やしき

日本でもっとも古い遊園地

開業はなんと1853年!　日本最古のローラーコースターのほか、シンボルのBeeタワーなどレトロなアトラクションもいっぱい。

DATA ㊟東京都台東区浅草2・28・1　☎03・3842・8780　㊒10時～18時(季節により異なる)　無休　入場料900円

MAP▶3 アンヂェラス

文化人に愛された
の喫茶店

成や手塚治虫の行きつたという喫茶店。ダッチコに梅酒を入れていただく チコーヒー」(写真上／が名物。

㊟東京都台東区浅草1 ☎03・3841・2208　㊒10 不定休





たべる・のむ MAP▶2 神谷バー



日本初のバー。
昔ながらの味で
タイムスリップ

1880年創業の日本初のバー。ブランデーベースのカクテル『デンキブラン』(写真右／260円)が有名。2階は洋食、3階は和食のレストラン。

DATA ㊟東京都台東区浅草1-1　☎03・3841・5400　㊒11時30分～21時30分(ラストオーダー)　㊡火曜





お土産 仲見世

お土産屋さんがひしめく
浅草一のにぎわいエリア

雷門をくぐると、両側に江戸時代を思わせる店がずらり。かんざし、和傘、下駄など日本を感じさせる雑貨がたくさん。

おいしいお菓子も
たくさんあって
目移りしちゃう。





at 原宿

欲しいものが必ず見つかる
ファッションの聖地♪

話題のSHOPをまとめてチェック♪

"買い物"を楽しみたい!

海外ストアブランドからminaの
人気ブランドまで大集合している原宿。
リーズナブルで可愛い、
話題のショップばかりだから、
ついつい買いすぎちゃうかも♥

『ラフォーレ原宿』の前から、
買い物START!



ランドマーク
在の『ラフォ
原宿』。立ち止
ないほどの人

ラフォーレ原宿なら、
話題のSHOPを
まとめてチェックできるね



1階には『kitson
dio』が。ほかにも
aでおなじみの
ンドが入ってる。



東京上陸のときは、
連日ニュースになった
H&M。思わず葵
もお買い物♪

原宿といえば……



甘い香りに誘
て、クレープ
原宿には行列
きるお店がた
あるんです。

竹下通りは
いつ歩いても
大にぎわい





昔から変わら
ぎわいを見せ
下通り。掘り出
が見つかるか



歩道橋からの眺めがスキ

原宿から表参道エリアで多いものといえば、歩道橋。街の様子を上から眺めるのも新鮮です。

MAP ▸ 2

WEGO HARAJUKU



使えてカワイイ古着の宝庫
掘り出し物がざくざく

日本最大の古着屋として有名なウィゴーの原宿本店。古着量の多さにも定評あり。安カワなオリジナルブランドも人気急上昇中です。

DATA ㊟東京都渋谷区神宮前6-5-3 イベリアビル1F・2F ☎03-3400-7625 ㊫10時〜21時 年中無休 http://store.wego.jp

MAP ▸ 1

kitson studio

(ラフォーレ原宿1F)



オリジナル小物が大人気!
海外セレブにも愛用者多数

L.A.発信のセレクトショップ「kitson」の日本2号店。注目ブランドとのコラボ商品など、毎シーズン見逃せないアイテムが展開。

DATA ㊟東京都渋谷区神宮前1-11-6-1F ☎03・5474・3828 ㊫11時〜20時 無休(年2回休館日あり。年末年始を除く)

MAP ▸ 4

FOREVER 21



最新のファストファッション
ブランドは連日超満員

全身コーディネートしても1万円でおつりがくるリーズナブルさ! 5,000円以下がほとんどのワンピは、サイズ展開も豊富で狙いめ。

DATA ㊟東京都渋谷区神宮前1-8-9 原宿エステートビルB1〜4F ☎03-3404-3201 ㊫日〜水曜10時〜22時、木〜土曜9時30分〜22時 不定休

MAP ▸ 3

H&M HARAJUKU



人とは違う個性派アイテム
がリーズナブルに手に入る!

SONIA RYKIELとのコラボランジェリーが話題のH&M。コラボ第2弾は、2月20日より発売予定のカラフルなニットライン!

DATA ㊟東京都渋谷区神宮前1-18-10 地下1F〜3F ☎03・5456・7070 ㊫11時〜21時 不定休 http://www.hm.com/jp/



インボーブリッジが
んなに近くに見える!



天気がいい日は
デッキでひなたぼっこ

デートスポットで1日のんびり♪

"ベイエリア"で遊びたい!

お台場を中心とするベイエリアは、
1日のんびりするのにもってこいの場所。
買い物もごはんも、ゆるやかな時間も
すべてまとめて楽しめます♪

at
お台場



のる 東京都観光汽船
お台場ライン

レインボーブリッジをくぐり、お台場海浜公園へ

お台場へ行くなら、日の出桟橋から約20分の船便がおすすめ。海沿いの高層ビル街を眺めながら、ゆっくりスローなひとときを。船のタイプもいろいろあって楽しい。

DATA ☎0120・977311 ㊓日の出桟橋発は10時～17時まで1時間に1～2本運航、～16時45分(平日)、～17時15分(土・日曜、祝日) 無休 日の出桟橋⇒お台場海浜公園(460円)

みる あそぶ
フジテレビ



おなじみのアノ番組に
出演できちゃうかも!?

『めざましテレビ』などの人気番組に出演、キャスター気分を味わえる「はちたまスタジオ」や25Fにある絶景の球体展望室が人気。

DATA ㊟東京都港区台場2-4-8 ☎0180・993・188 ㊎10時～18時(チケット販売は17時で終了) ㊡月曜(祝日の場合は火曜、年末年始は除く)

かう あそぶ みる
パレットタウン



買って、食べて、遊ぶ!
すべてが叶うお台場の顔

世界最大級の大観覧車、ショッピングモール『ヴィーナスフォート』、ライブハウスの『Zepp Tokyo』などが一堂に集まる人気スポット。

DATA ㊟東京都江東区青海1-3-15 ☎03・352[illegible] http://www.palette-town.com ㊎[ヴィーナスフォート]11時～21時、レストラン～23時、大観覧車10時～22時(最終搭乗)

ょっと足をのばして……
築地・月島に おいしいもの探索 に出かけよう

イエリアといえばハズせない築地・月島エリア。
いしいものが集まるグルメスポット!

地 築地場外市場



介、乾物、野菜、調理道具から飲食店まで、300軒以上の店がひしめく小売市場。地元人、食のプロ、買い物客でいつも大混雑。

島 もんじゃ麦



んじゃタウン・月島で列の絶えない店。クレプ風に焼き上げる麦き(1,100円)などの個派メニューも人気。

ATA ㊟東京都中央区月-23-10 ☎03・3534・77 ㊎11時30分～22時 月曜(祝日の場合は、翌日 ※西仲店(隣接)は無休

at 東京タワー

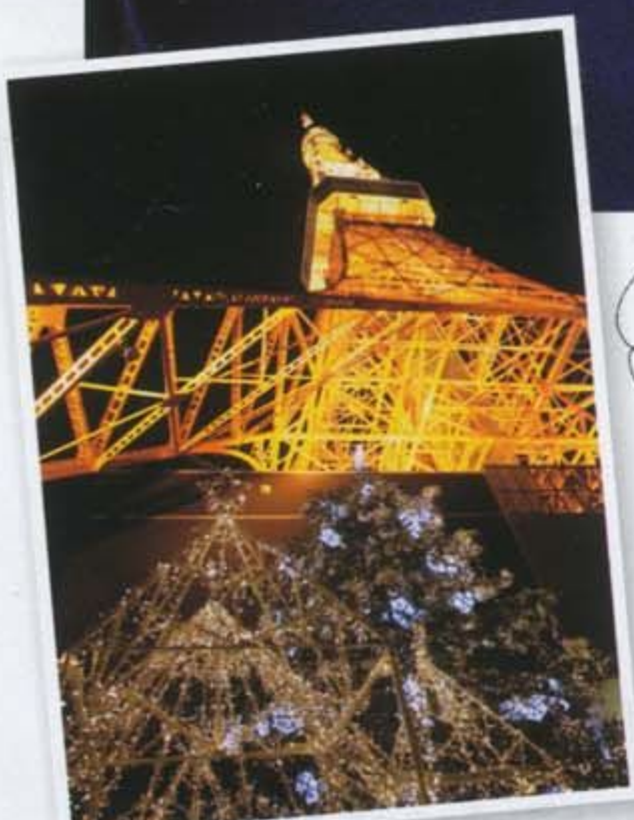
いつもと違う街の姿が刺激的

"東京をひとり占め"する!

東京の街を上から眺めると、いつもと違う街の姿に新たな発見があるはず。東京散歩の締めくくりにはこんなプチ旅も♪



東京の街がおもちゃみたい♪



今年で13回目になるイルミネーションは、とにかくロマンチックでキレイ! (～12月25日まで)

ライトアップもキレイです

きゃ～



ところどころに床が透明になっている。高さ145mから下をのぞきこむド迫力なのぞき窓。



富士山だぁ

晴れている日は、遠く富士山や筑波山を眺めることもできる。

あ! 見て見て



街が小さく見えるねー



街を行きかう人、車がまるでおもちゃみたいに小さく見える!

御成門 東京タワー

昼も夜もキレイ!
高さ333mのタワー

12月25日まで総数10万個のクリス
イルミネーションが輝くほか、ライ
ングショー「ライトダウンストーリ
(19時30分～20時)を開催。夜は
的な世界に変身します。

DATA ㊟東京都港区芝公園4-2-8
3433・5111 ㊫9時～22時(展望台)
㊮大展望台まで820円、大展望台から特
望台までプラス600円

まだある! おすすめスポットをご紹介しま

羽田 羽田空港 展望デッキ

東京でココだけにしかない、空の眺めを楽しむ



第1旅客ターミナルは、6Fと屋上。第2旅客ターミナルは、5Fに展望デッキが。ともにオープンカフェがあり、離着陸の飛行機や、天気のいい日は富士山まで眺めることができる。

DATA ㊟東京都大田区羽田空港3-3-2 ㊫6時30分～22時(天候などで変更の場合があります) 無休 ※羽田空港のビッグバードでは、～12/25まで本場ドイツのクリスマスを再現したイベントを開催。



ついでに 大人気のアクセサリーブランド「Q-pot.」もシャルム内にオープン♪

六本木 TOKYO CITY VIEW

海抜270mの夜景は、目に焼きつけたい美しさ



クリスマス時期、展望フロアには「フラワーキュービックツリー」(写真上)が出現。屋外展望フロアとして日本一の高さを誇るスカイデッキも必見!

DATA ㊟東京都港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー52F・屋上 ☎03・6406・6652 ㊫10時～23時(最終入館22時30分)、金・土・休前日・～12/25は、～25時(最終入館24時) ※スカイデッキは11時～22時(最終入館21時30分)



ついでに 冬の風物詩・六本木けやき通りのイルミネーション

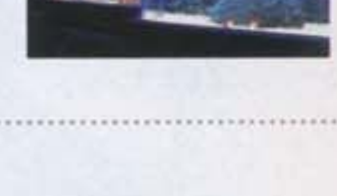
池袋 サンシャイン60 展望台

空を間近に感じる! 超高層の展望デッキ



地上60F、まるで空の中にいるような「スカイデッキ」。超高層屋上で外の風を受けながら壮大な眺望を楽しむことができる。

DATA ㊟東京都豊島区東池袋3-1 サンシャイン60・60F ☎03・3989・3457 ㊫10時～21時30分 ㊮620円 無休 スカイデッキの利用は土・日・祝および～1/11まで。※1/31までアニメ「ワンピース」のイベントを開催。



ついでに サンシャイン国際水族館にも足をのばして♥



ベアワンピース 33,600円、チョーカー 3,150円／ともにDreAng（ジュライスター） ヘッドドレス（大）12,600円、（小）9,450円／ともにCA4LA ヘッドドレスにつけたカメリア 10,290円、ブレスレット 39,900円／ともにSMITHS ARTIQUE パンプス 13,440円／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店） グローブ／スタイリスト私物

ラビアをはじめ、バラエティーや情報番でのMCなど、さまざまなジャンルで活中の優木さん。アイドルといわれるにはし遅咲き。就職活動で味わった挫折や、積み時代について語ってくれました。

愛い！は魔法のコトバ

グラビアの仕事ではナチュラルな私をめられることが多いので、今回はドールぽくして撮りたいなとパッと浮かんだんす。普段は男性に見られることを意識るけれど、読者のみんなは女のコだか「可愛い！」と思ってもらいたいというのありました。全体の雰囲気でもいいし、袋のリボンだったり、花だったり何でいいから「可愛い」って。女のコは「可い」といわれたいし、いわれることによて「可愛く」なるパワーも持ってる。ホト、魔法のコトバですよね（笑）！

写真集など、普段は自分で写真を選ぶとがないので、今日みたいな、何でも自で決められる撮影は新鮮でした。いつは、発売してから「この写真が使われただ」と知るんです。だから撮影現場は私とってプレゼンの場。こんな表情もあんポーズもできますよ、とその場でしかアールできないので、毎回が勝負です。

アナウンサーへ一直線！

中学生のときに見たニュース番組で、当来日していたクリントン元大統領にアナウンサーが通訳なしでインタビューをしていた姿が私にはカッコよくうつったんです。自分も英語を勉強してカッコいいアナウンサーになろうと決意。高校時代はアナウンサーに役立つだろうと生徒会長もやったし、バスケット部やダンスなど課外活動も積極的にやっていて。きっと中学から大学までは「アナウンサーになりたい」という気持ちだけで動いていたんですよね。親は放任主義だから、東京に行きたいならどうぞ、ただしお金は出せないよと（笑）。だから大学は国立、学生寮で過ごし、奨学金をもらいバイト生活でした。それもすべてアナウンサーになるためだったので苦労ではなかったな。

初めて味わった挫折

なれるだろうという根拠のない自信だけはあったけれど、ことごとく試験に落ちてしまって。東京のテレビ局は全滅。2週間くらいは途方にくれていました。当時は就職試験で落とされると自分が全否定されたように感じていたんです。地方局を受けるべきか、ほかの道を探すべきか、そんなことも考えられない状態でした。そんなとき、今の事務所の社長に「地方局に行っていつか東京で活躍しようと思うなら、今東京で勝負したほうがいい」と誘ってくれました。大学4年生から少しずつお仕事をするようになったけれど、卒業して同期になるはずだった人たちの活躍をテレビで見てしまい、つらくて落ち込むことも。私はバイトをしながらたまにあるレポーターのような仕事をするだけ。先が見えない不安を、お酒を飲みながら社長にぶつけていました。24才くらいまでは闇の中だったような気がします。

25才でグラビアデビュー

実はインディーズでCDを4枚出しています。賭けではあったけれど、まわりの人が「やってみたら？」ということには挑戦していました。だって自分で無理と決めつけてしまっては、何が向いているのかわからないでしょ。歌をやっていたことで、結果的にバラエティー番組で歌う仕事をいただけたし。何かしらつながっているんですよね。この先も私に何が向いているのかわからないから、まわりの人がすすめてくれるのであればその期待にこたえられるように、もっといえば期待以上のことができるように努力するつもりでいます。そのひとつがグラビア。最初に話がきたのは25才。普通だったら卒業する年令だし……とちゅうちょしていました。でも、信頼している社長がすすめてくれることだし、当時、ほしのあきさんが28才くらいでグラビアアイドルとして大ブレイクもしていたので「遅くはない」と思って始めてみることに。そこからですね、バラエティー番組に呼ばれるようになったのは。

まわりの力があってこそ

20代前半の頃はどこかでやり直しがきくと思っていたけれど、あと数カ月もすれば私も30才！ さすがに後戻りはできないので、この仕事を一生やっていこう、これが私の生きる道なんだと思えるようになりました。ただ好きなことをしているだけでは仕事ってダメで、求められることにきちんと応えたいという気持ちが強くなりましたね。新人でもないし、若くもない（笑）。ミスは許されない年になりましたから。

アナウンサーになりたいと夢見てきたことが9年目にして現実になってきて、MCのお仕事も増えて今は充実しています。バラエティーのお仕事もキャスターのお仕事も選べないくらい好き。5年後、10年後の自分がどうなっているかはわからないけれど、あきらめたら終わりだなと思っています。たくさんお仕事をいただけるようになったのはやっぱり周囲の声があったからだし。「一緒に頑張ろう」「もっとできるよ」とポジティブな考えの人が多くて、それに後押しされてきたんです。ここから先もプラス思考を大切にしていきたい。頑張ろうと思えば人は成長できるから。

ゆうきまおみ：1980年3月2日生まれ。佐賀県出身。『おもいっきりDON！』（日本テレビ系）など多数レギュラー出演中。2010年1月からは『みんなのケイバ』（フジテレビ系）の司会を務める。

#157 優木まおみ

real faces

アナウンサーをめざし上京。一度はあきらめかけた夢を、タレントへの道に進むことで、見事に叶えた優木まおみさん。今や売れっ子となった彼女の意志のチカラに迫ります！

撮影／NAOKI ◎ヘア＆メイク／高橋綾（VANITES） ◎スタイリング／古池マリア
取材・文／岩淵美樹 ●取材店リストは170ページにあります




real faces


今日から私は、
ブーツ・デオドラント!
シュッ
ひと吹き
24時間Keep!
Cutestep キュートステップ
無香料
ブーツ用デオドラントスプレー
ブーツの奥まで届く
新噴射ノズル
携帯用
小さめバッグにも
スッキリIN
世界特許 (日本・EU・米国で特許取得)
「グラフト重合法」採用
●ブーツのニオイを強力無臭化
●消臭効果が一日中持続
65mLタイプ
約80回使えます。(1回0.8秒スプレー)
17mLタイプ
約25回使えます。(1回0.8秒スプレー)
お買い求めは全国のドラッグストア、バラエティストアで
Kowa 興和株式會社 〒103-8433 東京都中央区日本橋本町三丁目4-14
cutestep.kowa.co.jp
キュートステップ
検索

mina Beauty Journal '09 美容ニュース総決算!

クチコミで納得!

◎撮影／廣江雅美(人物)、
河野望、国井美奈子(静物)
◎イラスト／Nobby、やのひろこ
◎取材・文／林智子
●取材店リストは170ページにあります。

2009年、世間をにぎわせた美容ニュースを一気におさらい♪
コレを読めば、今年のビューティートレンドが全部わかっちゃうというわけです。
読モが支持したメイクから、キレイの達人やモデルの"自分的大ヒット"までをピックアップ!
来年への美の参考にできるように、しっかり復習して新年を迎えよう!

2009年 3大トピックスを発表

トレンドは進化する!

「もっと可愛くなれる!」「もっとキレイになれる!」と、mina girlたちが実践していた最新美容は、この3つに集中! 人気の理由と、確実な効果に迫ります!

手早くぱっちりEYEになれる!

"つけま"人口急増中!!

自然に仕上がるテクが浸透し、「慣れればマスカラの重ね塗りより簡単♪」とmina girlの間でも、"つけま"ブームが到来! 毛の太さや長さ、幅のラインナップも豊富になりました!

【人気の理由1】簡単なのに自然なデカ目

"つけま=難しい"なんて時代遅れ。コツさえつかめば、マスターするのも簡単なんです。人気読モたちは、目を大きく見せるつけ方まで習得ずみでした。



目尻にさりげなアクセントで目幅を拡大!

部分用つけまを愛用。ぱっちり二重じゃないので、目尻を強調し、立体感と広がりを出すようにしています。アイラインを目尻側に太く引くとデカ目効果がUP!

木野園子さん(モデル&PRスタッフ・23才)



奥行きのある外国人風くっきりEYEに♥

上はつけまのダブル使い。毛先が交互になるようにずらしてつければ、かなりボリュームが出ます。やりすぎはNGなので、下まつ毛は5㎜幅に切ったものを2カ所におくと◎。

百済友希さん(アーティスト・22才)

【人気の理由2】ギャルにならないナチュつけまがウケた!

派手な印象が強かった"つけま"。but、自然な毛束、部分用タイプなど、自分の目に合う種類を選べばデイリー使いもできる! キレイなカールがつくれるところも♥



M・A・C #7 アイ ラッシュ 1,470円／メイクアップ アート コスメティックス 計算された"ふぞろい感"が逆に自然。

シュウ ウエムラ 人気No.1

パーシャル ソフト クロス 1,575円／シュウ ウエムラ チャレンジしやすい部分用。

コージー本舗 人気No.1

スプリングハート アイラッシュ02 399円／コージー本舗 自まつ毛となじむ濃さと長さ。アイライン効果も。

【人気の理由3】各メーカーから登場!

絶対に自分好みの"つけま"が見つけられるくらい、そのバリエーションは
すっぴん風メイク用、パーティー用など使い分けをしてるコも多し。



【エレガンス】 11月に発売

ラヴィッシュ ラッシュ カラーミックス M01 3,150円／エレガンス コスメティックス 3色の毛をMIXした絶妙カラー。



【KATE】 8月に発売

ケイト アイラッシュ 1,050円／カネボウ化粧品 初心者にも使いやすい3カットタイプ。



【キスミー】 ラインナップが豊富に

キスミー ヒロインメイク インパクトアイラッシュ 02 630円／伊勢半 自然なボリューム。

New Item!

つけまクレンジ デビュー

ふきとるだけで、ずにつけまをオたに残ったつけやメイク汚れまに落とせて便利

ツケマジック つけまつげ専用クレンジング 120㎖ 924円／パイソン

カジュ服にハマります!

おしゃれガールのトレードマークは"短め前髪"

"前髪長め派"だった人もバッサリ切ってしまうほど、み～んなが"重めぱっつん"な前髪にシフト! 特に、後ろ髪の長さを変えたくないコの前髪カットが目立っていました。



伊藤沙織さん(サロンレセプション・23才)

中途半端な前髪から卒業! まわりからも好評で、「若返った!?」ってよくいわれます(笑)。

ラインの前髪でモテカラもUP!



大スキなおだんごヘアにもマッチ。どんどん短くなって、最近は眉上じゃないと落ちつかない!

まとめ髪も前髪があると断然可愛い♥

minaメイツも短めがお好き♥



梨花さんを見習ってます

顔の丸さもカバーしてくれます(笑)

大人顔なのであえて前髪は短くしてます

お手本は加藤ミリヤさん!

今回の調査で前髪をマネした有名人No.1に。"お人形っぽい"印象が人気のヒミツ。



1988年6月22日生まれ。同世代に絶大な支持を集めるシンガーソングライター。現在、ニューシングル「WHY」が好評発売中。

IKKOさんが火つけ役!?

3万円で美人になれる 韓国ツアー

読者の間で定番となったのが"韓国ビュー…行"。近い&ロープラなプチトラベルなの…エステ、食と、どっぷり美を満喫できると大…

Qなぜ韓国を選んだの??

1位「安い&万能コスメの宝庫です♥」

美の巨匠・IKKOさんのオススメブランドもチェック! たくさん買いだめしてきました。

阿久津ゆりえさん(フリーター・20才)(minaメイツ)



お土産人気No.1は、ロープラリッチなシートマスクに決定!

「なんと10枚で300円でした! 配りやすいし、友達もみんな喜んでくれました♥」(山内あいなさん)

※読者私物

2位「韓国美人をつく… 本場のエステを体…」

武内美香さん(関西学院大学3回生)

アカスリ&よもぎ蒸しに挑戦。余分なものが落ちて、全身ツルツルになりました。



3位「お肌に効く!と ウワサの美食がお目当て!」

山内あいなさん(桜美林大学3年)

お肉のタンパク質は美容効果もバツグン。格安なので、たくさん食べてたら、肌&髪がツヤツヤに。



桑原ゆうさ…(作曲家・25才)

ヘルシーな…こに行って…題。コラー…ープでお肌…

まだまだある！ クチコミ "メイク"と"スキンケア" BIGトレンド14

アンケート、取材、etc.……編集部が全総力をあげ、読モたちが今年使っていた"本当によかったもの"だけを徹底リサーチしました。読んでいくうちに、"可愛い"のヒミツがまるわかり!?

トレンド2
girl所持率100%！な
"ゴールドブラウン"

るアイシャドウとして、ゴールド〜ブラ
レットは㊙アイテム！　どんなファッシ
どんな目にも似合うのが人気の理由。



東京学芸大学4年）

古田ちさこさん（販売員・23才〔minaメイツ〕）

澤井彩さん（会社員・22才）

ない
い"目元を実現
マジョルカ マ
イルミネーター〉
0円／資生堂

ディープな発色で大人っぽい瞳に
ルナソル スターシャワーアイズ 05 5,250円／カネボウ化粧品

キラキラ輝く モテ系EYEをメイク！
ケイト リフレクトミラーアイズ BR-1 1,470円／カネボウ化粧品

おしゃれ顔になると評判♥
"ナチュ眉"で
トレンドの「森ガール」に

有名人たちの影響から、太め＆自然な眉がジワ
透。ナチュラルなファッションにもハマるから、
ジをするコが着実に増えてます♪



©曽根将樹（PEACE MONKEY）
©柴田文子（エトレンヌ）
©菊池史

私たちもナチュ眉派です！
短い前髪には断然ナチュ眉！
高橋亜美さん（東京女子大学3年〔minaメイツ〕）
鈴木亜美さん（モデル・21才）

トレンド1
もはや1人1コが常識！
どんなメイクも格上げする"ひかえめラメ"

さりげな〜く目元を明るい印象にしてくれたり、うるんだ瞳を演出してくれるから、とくにデートの日は欠かせないんだとか。肌なじみのいいゴールド＆シルバーが人気。

読モ所持率No.1 ラメはRMK！
〈右〉インジーニアス パウダーアイズ ME01、〈左〉同ME02 各3,675円／RMK Division
しっかりとしたラメが目元を明るく。肌へのフィット感はピカイチ！



シルバーを指の腹でアイホール全体＆下まぶたにのせています。ナチュラルなブラウンメイクにもマッチ！

ゴールドをチップにつけ、二重幅に。下まぶたの中央にものせると、黒目が強調されて大きく見えます。

一戸加奈さん（文化女子大学4年）
山内あいなさん（桜美林大学3年）

コレ使ってます！
オーラフィールシャドースフレ SV01 2,520円／アユーラ コミュニケーションスタジオ

コレ使ってます！
キャンメイク グリッターパウダー 01 714円／井田ラボラトリーズ

トレンド6
パワーアップした
"マジョマジョ グロス＆アイライナー"が
に読モのポーチを占拠中！

不動の人気を誇る、マジョマジョのコスメたち。ポーチの中から、出てくる出てくる……！　所持数はなんとひとり2個以上が当たり前でした。

用コスメは
んどマジョマジョ

〈右〉鈴木亜美さん
〈左〉鈴木亜耶さん
（2人ともモデル・21才）

〈右から〉マジョリカ マジョルカ ハニーポンプグロスNEO PK246、RED441、PK143、PK247 各504円、同パーフェクトオートマティックライナー RD605、GR604、BL603、GD802 各1,260円／以上資生堂

---

make up編



阿久津ゆりえさん（フリーター・20才〔minaメイツ〕）

〈右から〉キャンメイク カラフルネイルズ No.10、No.09、No.11 各378円／井田ラボラトリーズ　他にもブルー、ホワイトがあり。ラメなしで、マカロンみたいな色。重ね塗りしてムラなく仕上げるのが◎。

イメージはキキララ☆
3色使いで可愛さ倍増！

トレンド5
カジュアル服が可愛くなるっ♪
SNAP常連読モは
"短めパステルネイル"を支持！

ぬきうちでスター読モのネイルをチェック。そこで見たのは、あえて短くした爪に砂糖菓子みたいなカラーのオンパレード。理由はもちろん、「可愛いから♥」。これ以上の説明は不要です。

他にもコレが人気でした！

原色カラー
〈右から〉ネイルカラーN GR1、RD2 各840円／エテュセ　明るくビビッドなカラーはアクセ感覚でとり入れて！

大きめラメ
〈右から〉pa ラメ・グランデ AA10、AA05 各399円／ディアローラ　★や♥のラメに胸キュン！　ネイルアートにもお役立ち。

トレンド4
単色でもMIXでも使えるから！
お得感いっぱいな
"多色チーク"に夢中♥

「いつも同じじゃツマらない！」。そんな欲張りgirlのハートをつかんだのが、MIXチーク！　気分次第で、いろんな表情がつくれる優秀アイテムです。



★を愛用中！
宝納奈々美さん（美容部員・21才）

こんなふうに使い分けてます！

仕事のとき	デートのとき
Ⓓ以外の色を混ぜて、オレンジをメインに。丸く入れずに、幅広に入れると大人っぽく見えて◎。	Ⓐ以外のピンク系カラーをMIX。ほお全体に丸くふんわりとのせて、甘い印象に仕上げます。

〈右〉プリズム・アゲイン！ブラッシュ No.1 5,670円／パルファム ジバンシイ　〈中〉シーマブリック コンパクト〈プラム〉 5,460円／ボビイ ブラウン（限定発売中）　〈左〉フェイスカラー 15 2,940円／ポール＆ジョー ボーテ　〈下〉ミックスブラッシュ コンパクト 09 4,725円／ジルスチュアート ビューティ

すっぴんでもデカ目！
"まつエク"に
一度ハマるとヤメられないっ！

んに自信が持てる」と、喜びの声が
した。気軽に通えるサロンも増え、
今年のトレンドに堂々認定！

鏡を見たときのモチベーションが違います（笑）
古田ちさこさん（販売員・23才〔minaメイツ〕）

なカール
迫力のある長いまつ毛

コームでまめにとかすと長もち。ウォータープルーフ以外ならマスカラを使ってOKなんですよ。
ちさ's まつエクデータ
頻度……1カ月半ごとにメンテ
価格……8,000円程度

ウォッシュ
円／石澤
ランを含
っかり洗い

うるおいも同時にチャージできる

ソフィーナボーテ 泡マッサージケア洗顔料 170g 2,940円（編集部調べ）／花王ソフィーナ　ほのかな花の香りに癒される。

● >>> 3月6日発売
7年ぶりにパワーアップ！
RMK パウダーファンデーション

スポンジでファンデをなじませたあと、Tゾーンと小鼻の横はさけて全体にパールを重ねて。大ヒットのリキッドと並ぶほどの人気だそう。



パウダーファンデーション EX 6,825円／RMK Division
スポンジはファンデ、ブラシはパールの使い分けで、メリハリのある立体的な顔立ちになれる。

● >>> 春発売
見たまま塗るだけでOK！なパレット
AUBE couture

メイク初心者でも簡単に使えるパレットが登場。ひと目で、どこに何を塗ればいいかがわかるパレットの配置が話題になりました。



〈上〉オーブクチュール デザイニングアイズ 504 3,885円、〈下〉同デザイニングアイブロウコンパクト BR811 3,360円／ともに花王ソフィーナ　自然な仕上がりを実現します。

'09世間を騒がせたコスメ年表

今年デビューしたコスメの中から、TVや雑誌をはじめ、各方面で話題になったものを一斉調査！　春までさかのぼり、一気に2009年を振り返ります。

9 トレンド 有名読モがこぞって愛用していたのは、ズバリ！“ディセンシア”

美容ツウでもある、スター読モたちが声をそろえてプッシュしたことで一躍有名に。敏感＆乾燥しがちな肌も完璧にケア＆保湿してくれる逸品です。

〈右から〉つつむ フェイスコンディショナー 100mℓ 2,940円、同フェイスクリーム 30g 3,150円／ともにディセンシア



8 トレンド 化粧ノリが違うから“ロープラマスク”で毎日、女磨き♥

〈右〉ハンミ フェイスマスク コラーゲン 10枚入り×2セット 1,360円／素数
〈左〉プレサ デイリーケアマスク ヒアルロン酸 1,260円／ウテナ



「1枚57円」でハリ・ツヤをゲット！

「1枚68円」でふっくら弾力肌へ

スペシャルな印象が強かったシートマスク。でも、毎日だって使いたいのが本音。「惜しげもなくガンガン使える」プチプラマスクのおかげで、事態は一変しました。



美白効果もバツグンです！
金川佳織さん（大妻女子大学3年）
毎日するようになってから、「肌が白くなった！」といわれます。シミも薄くなった！

するのとしないのとでは、大違い。翌朝のファンデのノリ具合で、その効果が実感できる！
就活中だから化粧ノリも重要
真鍋彩さん（K大学3回生）

トレンド 12 衝撃プライスな“980円美顔器”で美顔器デビューしたコ、多数！

数々の有名人ブログに登場したことで、話題＆人気に火がついた！ 「手が届かない……けど、欲しい！」そんな願いを叶えてくれた、超ロープラ美顔器は効果も絶大！



〈右〉エステナード ソニック 38,800円、〈左〉ホワイトソニックジェル 8,800円／ともに健康コーポレーション

※セット購入キャンペーンで美顔器 980円、ジェル 2,980円。詳しくはHPへ。

テレビ見ながらケアしてます
武智志穂さん（フリーター・24才）
肌の調子が全然違う！
嶋先直美さん（会社員・21才）
サエコブログを見て購入
上地春華さん（医療事務・23才）

skin care編

10 トレンド “極潤”&“豆乳イソフラボン” 2大化粧水をみ〜んながリピート買い！

乾燥肌さんが絶大な信頼を寄せる保湿化粧水。「使うほど肌がうるおう」「惜しげなく使える」と、効果はもちろん、堅実派な読モたちは、そのお得感も支持。

私たちもリピート買い！

リピ買いして5本目★
髙木香穂さん（立教女学院短期大学専攻科・21才）
乾燥肌の私と好相性♥
増田愛里菜さん（販売員・20才）
うるおう＋荒れない！
井口真由子さん（フリーター・19才）
乾燥とは無縁に♪
伊藤沙織さん（サロンレセプション・23才）
ボディにも使ってます
比留川良子さん（フリーター・23才）
もう何年もこれひと筋
犬塚令奈さん（会社員・22才）
肌にぐんぐん浸透
山崎ひな子さん（法政大学4年）

09年、別ラインも登場してパワーアップ中！

夏にリニューアル！
白肌をめざす人に
肌研 白潤 薬用美白化粧水〔医薬部外品〕170mℓ 1,260円／ロート製薬
薬用効果をプラス。

ハリ・ツヤを手に入れたい人に
サナ なめらか本舗 豆乳イソフラボン含有のハリつや化粧水 200mℓ 1,260円／常盤薬品工業
10月新発売



肌研 極潤 ヒアルロン液 170mℓ 1,260円／ロート製薬

サナ なめらか本舗 豆乳イソフラボン含有の化粧水 200mℓ 945円／常盤薬品工業

私たちも
木村美香さん
保湿力が他と違う
小林彩美さん
阿久津ゆりえ
やっぱり安さが魅力
武内美香さん
仁村麻衣さん
これだけでプルプル
本間唯さん
内山麻美さん

14 トレンド 東京ガールは“化粧水前精製水”でかしこく節約！

化粧水をつける前に市販の精製水（薬局で100円程度）でパッティング！ 肌への浸透力がアップするから、少量の化粧水でも“超うるおう”。



※読者私物

「安くすませたい！」TOKYOガールにヒットした化粧水をセーブする裏ワザ

化粧水がなかなかなくなりません！
精製水のコットンパックで水分を補給してからお手入れ。これだけで十分もちもち。
吉田友理さん（フリーター・21才）

忙しい朝は洗顔しない！
時間がないときは精製水でふきとるだけ。これなら10秒で終了（笑）！ ラクだし使えます。
根岸真希さん（医療事務・23才）

13 トレンド “プラセンタ美容液”が口コミで大阪ガールに大HIT！

“プラセンタ”とはズバリ、胎盤由来物質のこと。それを聞くとちょっと驚くけど、その効果は絶大で、美白＆ホルモンバランスを整えてくれると、美容ツウの間でウワサになっています。



水溶性プラセンタエキス原液 30mℓ 9,450円／ビービーラボラトリーズ

チャレンジ精神が高い大阪ガールが見つけただけに、説得力も大！

いろいろ試した結果、これにたどり着いた
ネットで口コミの評価が高いものを順番にトライ。その中でも、これが一番効果を実感できた！
中村美由紀さん（販売員・26才）

友達のススメで使って正解！
以前と比べて、肌の調子が数倍よくなった気がします。透明感が出て、顔色もパッと明るくなった。
真鍋彩さん（K大学3回生）

11 トレンド 忙しくても大丈夫！“ナイトスチーマー”で寝ている間に女優肌

自分へのごほうびとして購入したコ、急増！ 水を入れて、スイッチを押して寝るだけだから、時間がないという人でも続けられます。

木村真理子さん（サロンスタッフ・25才）
毎日続けて乾燥知らずに
永里有さん（早稲田大学大学院2年）
大フンパツだけど買ってよかった！



ナイトスチーマー ナノケア EH-SA41 オープン価格／パナソニック

>>> 8月24日

髪質が変わる!?
スタイリングベース

寝グセ・ハネ・ベタ髪……、朝の髪を直す時間と手間を減らしたい、という悩みを解決するニューアイテム。 スピーディーなスタイリングが可能に。



〈右から〉ルシードエル ベースデザイニング＃エアリーライズミスト 100mℓ、同＃レイヴェールスプレー 125g、同＃ナイトスパイスクリーム 100g 各735円／マンダム

P120へ続く

>>> 8月1日発売

まつ毛のきわまで描ける！
三つまたライナー

まぶたに密着しやすい形状で、まつ毛とまつ毛の間にピタッとハマる！ 「きわも埋めやすい」「インサイドラインに最適」と、すでにファンが定着中です。



ケイト フレームインパクトマーカー BK-1 1,155円／カネボウ化粧品 かための筆で、発色もくっきり。マスカラやつけまをつけたあとにも使える。

>>> 7月21日発売

ぷるぷるなのに落ちにくい！
カップにつかないリップグロス

「こんなグロスを探してた！」という人も多いハズ。グロスなのに色、つやが落ちにくく、立体的な唇をキープ。塗ったあと、上下の唇をこすり合わせ、しばらくおくと効果を発揮します。



マキアージュ パーフェクトグロス PK353 2,100円（編集部調べ）／資生堂 一番人気のカラー。肌なじみがいい、ガーリーなピンク。

>>> 夏〜

濃密泡に
マッサージ
炭酸
「泡に炭酸
る!?」と衝撃
一品。特徴
濃密な泡。
ッションで洗
ージすること
流がアップ！



クロエ オードトワレ 50㎖ 9,450円／コティ・プレステージ・ジャパン

誰もが夢中になる
ーズの甘〜い香り

ボトルを携帯してます
絵里奈さん（会社員・23才）

男友達にもホメられた！
井神真希さん（中央大学4年）

からのプレゼント♥
美音さん（文化女子大学4年）

カレも大好きです♥
金川佳織さん（大妻女子大学3年）

ウケもバッチリ♪
奈さん（会社員・22才）

自分の香りに酔ってます（笑）
石井あさみさん（販売員・24才）

りがわりに愛用
美香さん（青山学院大学4年）

お客さんからも好評！
丸山久美子さん（販売員・22才）

ダイエット&香り&ヘア 衝撃事件BEST3

minaガールズが今年注目していたのは？

2009年、みんなが"驚いた"事件はその効果の高さに比例して話題にもなりました。ここではその真相を解き明かすべく、徹底的に調査！ どれも試してソンはなし。

BEST 1 女タレント、ど根性で激ヤセ!!

今年、TVや雑誌をにぎわせたのは彼女たちの本気ダイエット。努力なしでは叶わない、サクセスストーリーにみんな驚愕！& 尊敬の念を抱きました。



3カ月で −10.4kg

はるな愛さん

TV番組とたかの友梨ビューティクリニックのコラボ企画でダイエットに成功。結果、「ミス・インターナショナル・クイーン2009」で優勝、日本人としては初の世界1位に。

「やせたよね〜♥」と注目度アップ！

「成功のヒケツは食事・運動・エステで生活を一新したこと！ たかの友梨ビューティクリニックのエステと加圧トレーニング、岩盤浴に通ったよ」





3カ月で −8kg

友近さん

見事なくびれボディを披露したCMが話題に。「自分の体をよく知ること」が成功の秘訣なんだそう。その後も続け、さらにヤセている!!

ウエスト−22㎝でできたくびれ！



10月号に登場

mina の企画でも
ニッチェがヤセた!?



3号連続のダイエット企画に女芸人・ニッチェが本気で参戦。今月はいよいよ結果発表。努力の成果はいかに!?

詳しくはP154へGO！

挑戦したのは「DHCプロティンダイエット」



〈上〉プロティンダイエット いちごミルク味 5袋入り 1,700円、〈下〉プロティンバー チョコ味（シリアル配合）12本入り 1,500円／ともにDHC 栄養素もしっかり補給できます。

BEST 2 〜Yをくれる…… ボディケア 香りが命

的に売れたボ 香りにこだわ ランド。しっと ベタつかない す♪

2大人気



ジョンソン♥

ジョンソン®ボディケア ドリーミースキン リラックス デイリークリーム 150g オープン価格／ジョンソン・エンド・ジョンソン アロマ効果でリラックス。

ヴィクトリアズシークレット

〈右から〉ヴィクトリアズシークレット ボディバター シークレットチャーム 200g、同ボディミスト 250㎖ 各3,129円／PLAZA ルミネエスト新宿店

も吹き飛ぶ香り♥
香さん（同志社大学3回生）

文句ナシの保湿力！
金山絵美さん（大阪芸術大学3回生）

前のマッサージに
日香さん（青山学院大学3年）

いい香りがずっと続く
村野ゆりやさん（サロンレセプション・23才）

がいい！
織さん（サロンレセプション・23才）

お仕事前にミストをひとふき
古田ちさこさん（販売員・23才［minaメイツ］）

しなくなった！
いすさん（桜美林大学4年）

種類が豊富で◎
池岡亜矢子さん（S短期大学2年）

やさしい使用感
さん（CGデザイナー・24才）

洋服や髪にも使います
小林彩美さん（法政大学2年）

BEST 3 ヤセてる人はみ〜んな おうちde野菜マニア

「家の食事を野菜中心にしてたら自然とヤセた」と意外な告白が殺到。自分好みの調理法で無理なく&地道に続けることが、楽しくヤセる秘訣かも!?

バーニャカウダが大流行！

にんにく&アンチョビ味のソースが野菜に合う！ おうちで簡単にバーニャカウダソースが作れるキットが人気。



バーニャカウダの素 80g（2食分）210円／無印良品有楽町 生クリームとオリーブオイルを加えるだけ。



中田絵里奈さん（会社員・23才）

週1ペースで食べて−2kg♥



赤塩奈津子さん（美容部員・23才）

主食を蒸し野菜にしてたらヤセた！



電気蒸し器が多忙ガールに大ウケ！

ティファール スチームクッカー ウルトラコンパクト 12,600円／グループセブジャパン 野菜から魚、肉まであらゆる蒸し料理が楽しめる。

BEST 2 「〜だけ」「世界一〜」が書店を占拠！

どちらも書店の美容コーナーで目立ったタイトル。「〜だけ」はそのラクさが大ウケ。「世界一〜」を読んで意識改革をしたコも多い模様です。

タイトル通り"巻くだけ"でやせる

山本千尋著「巻くだけダイエット」（幻冬舎・1,575円）TV「金スマ」でも取り上げられ、一大ブームに。







11月号で特集しました

歩くだけで美脚になる！

小倉義人著「魔法の「腕組みウォーク」」（講談社・1,260円）歩く姿勢と歩き方がカギ。



リブロ池袋本店ではコーナーを設置

11月にリニューアル。☎03・5949・2910 東京都豊島区東池袋1-28-1 西武池袋本店書籍館・別館

ミス・ユニバース流の食事法を伝授

エリカ・アンギャル著「世界一の美女になるダイエット」（幻冬舎・1,365円） 何を食べていいかが明らかに。



三省堂書店神保町店でも目立ってた！



2Fのダイエットコーナーはいつも人でいっぱい。☎03・3233・3312 東京都千代田区神田神保町1-1

食べても一生太らない体へ

王尉青著「食べても太らない世界一美しくやせるダイエット」（三笠書房・1,365円）

世間を騒がせたコスメ年表

1月1日発売

ブランドがコスメになった！

mori chisato★for u uemura collection

ンド「ツモリチサト」と「シュラ」が夢のコラボ。見た目パレットやポーチは持って幸せな気分に♥

開けると



カラー ハイライター スターダスト〈中〉プラネット リボン パレット〈左〉バニティ プラネット 8,400円／ウエムラ※すべてSOLD OUT

>>> 9月1日発売

ぬってのせてはがすだけ！

エクステネイル

チップの裏にエクステネイルのモトになる素材を塗り、それを自爪にON。その後、チップのみをはがすだけで終了。それだけでジェルネイル風なツヤ爪になれるキットが登場。



フリーフォーム スターターキット 5,800円／ヤーマン 爪の形づくりはチップ上でできるため、利き手が使え、初心者でも失敗しにくいところが好評。

>>> 8月31日発売

ジュエリーみたいなコスメ♥

JILL STUART HAPPY 5th Anniversary Jewel Collection



10月号で特集しました

5周年を記念して、発売された限定コスメたち。とくに人気を集めたのが、アンティーク風のネックレスみたいなパウダーと、宝石箱&ネイルのセット。



〈上〉クリスタルダイヤモンドパウダー102 7,350円、〈下〉ダイヤモンドスパークル ネイルコレクション 6,300円／ともにジルスチュアートビューティ



BEST 1 バッサリ切って、おしゃれにイメチェン！

思い切って髪を切ったコが続々登場。まわりに「別人みたい！」といわれるほど、印象が激変する事態に。「おしゃれの幅が広がった！」という報告もたくさん届きました。



前林由佳子さん（フリーター・22才〔minaメイツ〕）

元気で明るい印象へ激変！

「胸まであった髪をバッサリ。おとなしそうなコから、アクティブガールに変身しました（笑）」

minaモデル弥香も！

1年半ぶりにショートに



「外国のコドモみたいな、くしゃっとした動きのあるショートにチェンジ！ "小顔に見える" "女らしくなった"といわれ、大満足です♪」

©太田功一



木野園子さん（モデル＆PRスタッフ・23才）

ボーイッシュな格好にも挑戦♪

「ずっとロングヘアにハマりやすい、ガーリーな服ばかり着ていました。それがボブにしてからは、ラフなスタイルも楽しめるようになってうれしい！」



桑原ゆうさん（作曲家・25才）

小顔になっておしゃれバランスも◎

「ずっとしたかったクールなショートボブにトライ！ こんなに短いのは人生初だから、『似合うね』ってまわりにいわれて安心しました（笑）」



平田いくさん（会社員・22才）

25cm切って、ぐっとキュートに

「2年半のばし続けていた髪を念願のボブにカット。短くても女のコらしいヘアスタイルは気に入ってます。セットもしやすくてラク」

BEST 3 はなやかさUP!! リボンカチューシャが日本中をジャック！

服に小物に街中リボンだらけだった、2009年。ヘアアクセでもやっぱりリボンに人気が集中！ とくにカチューシャ愛用者が多かったです。



鈴木亜耶さん（モデル・21才）

視線を集める"ザ・リボン"なカチューシャ

「ロックスタイルにもマッチする、サイケなカラーのリボン。友達にも"可愛いね"っていわれます♪」



百済友希さん（アーティスト・22才）

「アップヘアに合わせれば、コドモっぽくならない！ 大きめリボンも"ブラック"なら上品な印象に」

「カジュアルコーデのポイント使いに活躍。ポニーテールもカチューシャひとつでおしゃれ感アップ！」



山崎ひな子さん（法政大学4年）

「デートの日にすることが多いかも♥ 内巻きヘアと合わせて、とことんガーリーなスタイルにします」



手作りしてるコも多い♥

「カチューシャもシュシュも全部自分で作りました。今、ハマってるのは、やっぱりリボンモチーフ。生地やレースを駆使した、こだわりのヘアアクセは友達にも好評です♪」

三瓶恵美さん（跡見学園女子大学4年）



村野ゆりやさん（サロンレセプション・23才）

BEST 2 即、ガーリーになれる 編みこみアレンジ

ボリュームを出したヘアに、ポイントで部分編みをする人が続出。アクセなしでも可愛らしくキマるから、この1年ですっかり定番に。



成田典子さん（会社員・24才）

「清潔感があって、上司ウケもバツグンです♪ 前髪を8：2に分けて、きっちり編みこみました」

中田絵里奈さん（会社員・23才）



宮林悠里香さん（東京経済大学3年）

センターパート編みこみはカチューシャがわり

「アレンジといえば、このスタイル。両サイドの髪に前髪をMIXして毛先まで編みこみ、後頭部で固定」



「"グッドガールに見える！"と好評の前髪アレンジ（笑）。顔まわりがスッキリするので、小顔効果も◎」

前林由佳子さん（フリーター・22才〔minaメイツ〕）



「ガーリーな服と合う、テッパンヘアです。片側にもってきた髪を毛先までゆる〜く編んだスタイル」

「トップからサイドに編みこみを作って、おだんごにまとめてます。私の経験では、モテアレンジNo.1！」



佐藤恵子さん（フリーター・22才）

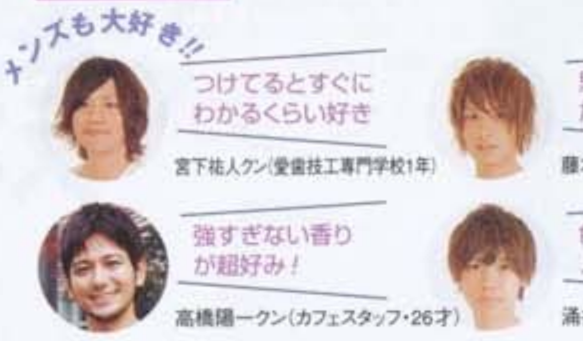


森田未緒さん（モデル・24才）

「サイドを編みこみ、ポニーテールに巻きつけるだけ。いつものスタイルがぐっと新鮮に見える！」

BEST 1 クロエの香 モテた♥

香りは、恋を盛り上げるための小道具 てるコが圧倒的に多かったクロエの香 そんな"モテ"のエピソードも満載でした



メンズも大好き!!

つけてるとすぐにわかるくらい好き

宮下祐人クン（愛歯技工専門学校1年）

思わず たくな

藤木亮介

強すぎない香りが超好み！

高橋陽一クン（カフェスタッフ・26才）

色っぽ ノック

涌井拓也

シリーズで売れ売れ!!

バスタイムが充実する、スクラブやクリームも大人気。ぜいたくな香りにつつまれて、姫気分が味わえる♪ 香水と合わせて使っても、もちろん"最高"です！



〈上から〉クロエ パフューム バスクリーム 150mℓ、同ボディクリーミースクラブ150mℓ、同ボディクリーム 150mℓ 各9,975円／コティ・プレステージ・ジャパン



待望の新作

ちょっぴりスパイシー ーな大人顔の香り 年上のカレにモテた こちらもオススメです

クロエ オードパルファ ンス 50mℓ 11,550円／ レステージ・ジャパン

BEST 3 アロマのおかげで元気で

おうち時間を快適にしてくれる、アロマ。みんな ら必ずといっていいほど発見されました。「やさし 疲れたカラダに効果テキメン！」と評判

アロマディフューザーが活躍

ロープラなディフューザーの登場で、アロマLOVERが急増。お部屋中に香りがひろがる♪



〈右〉超音波アロマディフューザー 4,900円、〈左〉エッセンシャルオイル・ラベンダー 10mℓ 1,260円、同グレープフルーツ 10mℓ 945円、同スィートオレンジ 10mℓ 840円／以上無印良品 有楽町



やさしいサクラの香り

蘭とバニラ・ハニーの甘い安らぎ

12カ月の誕生石を香りと色で表現

見た目もカ アロマキャ

部屋に飾るだけでも 気分になれる、キャ レゼントにあげても イテムとして人気。

〈上〉UN D Naomi 4,410 伊勢丹新宿店 ア プティパフ ナリー RX 290 グローバル プ ンニング 〈 ZE 1st 12月 3 ATi 伊勢丹新

東西百貨店に聞きました 人気商品をリ

トレンドの発信地・百貨店に、 気が集中したHOTな商品を直 豪コスメが出そろいました。

TOKYO 東急百貨店東横店



渋谷駅に直結した百貨店で、流行に敏感な人たちでいつも大にぎわい。コスメも2フロアにわたって大充実の品ぞろえです。☎03・3477・3111 東京都渋谷区渋谷2-24-1



〈右〉エタニア シュール ファンデーション（セット価格）6,090円／コスメデコルテ 〈中上〉エクサージュ 薬用スキンコンディショナーエッセンシャル 35周年限定アニバーサリーボトル〈医薬部外品〉485mℓ 10,500円／アルビオン※SOLD OUT 〈左〉スウィートネス コレクション 7,875円／ジルスチュアート ビューティ※SOLD OUT

テッパン化粧水はお得ボトルが大ウケ

35年間不動の人気を誇る、「スキコン」の限定ボトルが登場。お得なビッグサイズで、大好評のうちに終了しました。

誰もがホレるコスメセット

見た目も可愛いクリスマスコフレ。予約開始日は開店前から60名以上の列ができました。発売日も一日中にぎわい、当日完売！

愛されファンデとはコレのこと

発売前の予約が殺到した、なめらかなツヤ肌をつくる上質なファンデーション。その後も好調な売れ行きです。

待望の新ベースは毛穴カバー力がアップ

一時欠品が発生するほどの売れ行き（東急百貨店東横店）。ロングセラーファンデとの併用で、大人気（阪急うめだ店）

東西で売れました！



クリーミィ ポリッシュト ベース 30g 3,675円／RMK Division



〈右上〉オシィラシオン 01 5,250円／ランコム 〈左上〉レティサージュラメ（限定発売中）7,875円／シャネル 〈下〉サンク クルール 008（限定色）7,980円／パルファン・クリスチャン・ディオール※SOLD OUT

パーティーメイクに映えるゴールド

肌色＆表情を明るく見せる限定カラーのパウダーが、クリスマスをひかえ、売り上げが急上昇しました。

"電動"マスカラにみんなが飛びついた！

毎回約7,000回の振動で長くセパレートしたまつ毛ができると話題の電動マスカラ。秋に発売されたベースも人気。

定番にはない幻のカラー

9月のリニューアルオープン限定色。ここでしか手に入らないため、発売日から問い合わせが殺到！

OSAKA 阪急うめだ



この秋、一棟 ニューアルオー のコスメフロア ナップもお買 すさもアップし ☎06・6361・1 阪市北区角田

よかったコスメ」公開!!

みんなの憧れ・キレイのスペシャリストたちに「今年使ってよかったもの」を教えてもらいました。それぞれの得意分野を惜しみなく、披露します！

美容家・小林ひろ美さんの　きれい肌を叶えるスキンケアはコレ！



Profile
美・ファイン研究所主宰。スキンケアやアロマの指導にあたりながら講演活動を行う美容のエキスパート。TVや雑誌など幅広く活躍中。



内側からハリを出してくれる美容液

肌に負担をかけずにメイクオフ！

うるおいはサプリ[illegible]補強

まるで温泉に入ったあとのようにツルツル

1カプチュール トータル N 30㎖ 14,175円／パルファン・クリスチャン・ディオール 「肌なじみがバツグンなので、朝のメイク前に使うといいですよ」 2クレンジング ミルク 145㎖ 3,150円／イプサ 「毛穴の汚れをしっかりオフ。肌が乾燥してきたな、と感じたら、ミルククレンジングに切り替えて」 3エッセンスコンフォートミルク 200g 7,350円／イグニス 「しっとりなめらかな使い心地のミルク。いい香りで、肌だけじゃなく、気持ちまでリラックス♪」 4素肌生活 温泉化粧水 170㎖ 1,575円／フィッツコーポレーション 「温泉水がベースなので、肌にやさしい。ロープラなので、惜しみなく使えるところも◎。コットンパックにも最適です」 5ヒアルロン エラスチン コラーゲン錠 90粒入り 9,240円／ビービーラボラトリーズ 「肌のツヤ・ハリ・弾力がないときに飲むと、効果テキメン！ 乳酸菌も含まれているので、お通じもよくなります。内側からも外側からもぷる肌になれますよ」

熊田曜子さんの　愛されボディを叶えるボディケアはコレ！



Profile
1982年5月12日生まれ。抜群のスタイルで、バラエティー番組やグラビアを中心に活躍中。美容本『実践！ 熊田的 愛されボディメイク』が好評発売中。



コラーゲンゼリーで肌の弾力をアップ

UVミルクで白肌キープ

女度を上げてくれる甘い香り♡

毎日飲んで体の中からキレイ☆

1うこんきびす 500㎖ 3,150円／奄美ヘルシーネットワーク　奄美大島のサトウキビとウコンから作った健康酢。「豆乳と混ぜて飲んでます」 2ビオレ さらさらUV パーフェクトミルク 40㎖ オープン価格／花王 「ベタつかず、服にもつきづらい」 3うるおい宣言 10g×30本入り 2,980円／HRK　1本につき1000mgの保湿成分コラーゲンを含んだ美容食品。「小腹がすいたときにおやつ感覚で食べます」 4ヴィクトリアシークレット ローション ロマンティックウィッシュ（本人私物・日本未発売）「よくのびて、肌になじみやすい♡」

熊田さんのボディマッサージ



バスト　胸を持ち上げるように押し上げていく

胸の下から上を、ボディクリームをすりこむように持ち上げていく。

↓

バストサイドのお肉も逃がさない！

背中側から中心に向けて背中の肉を胸に寄せるようにマッサージ。

ウエスト　背中に流れたお肉をおへそに集める

両側のわき腹からおへそに向けてボディクリームをすりこむように。

↓

下に落ちたお肉を上に持ち上げる

両手を使い、腰から上に向かってお肉を持ち上げていく。

minaメイツ 本音 '09美容座談会！

おなじみminaメイツが集合！ メイク、ダイエットetc.……本気で語ったガールズトークの中から、注目美容をピックアップ。

メンバーはコチラ！



MINAMI（東京医療専門学校2年）
前ばや（フリーター・22才）
ちさ（販売員・23才）
高あみ（東京女子大学3年）
あくっちゃん（フリーター・20才）

メイツ的'09年No.1メイクコスメは"クリームチーク"！

あくっちゃん　高あみ、コスメポーチがパンパンだよ（笑）！　そんなにたくさん持ち歩いてるの??

高あみ　新しいのを買っても、古いのもそのままにしてるからだね～。増えてく一方（笑）。

ちさ　その中に仲間入りしたものの中で、何が一番よかった？

高あみ　いちばん気に入ってるのは、やっぱりこのクリームチークかな。雑誌で見てから、ずっとクリーム状のが欲しくて探してたんだー。そういえば、前ばやも使ってなかったっけ？

前ばや　うん、私もクリーム使ってるよ。ちょうどなくなって、挑戦してみた！　明るいピンクがスキなんだけど、全然顔浮きしないの！　なじむ感じがいいよね。

高あみ　そうなの！　何か自然な感じ♪　指でポンポン塗るのも新鮮だよ。

MINAMI　え～、そうなんだ。試してみようかな。ちさは何かオススメある？

ちさ　私はこの眉マスカラかな。ずっと髪の色に合わせて、ブリーチしてたんだけど、追いつかなくって（笑）。

前ばや　わかる！　明るい髪色だと特にね。合う色なくなって困ってたんだよー。それいい？

ちさ　M・A・Cのすごくいいよ♡　前ばやにも合うと思う！　これね、マスカラとしてまつ毛にも使えるんだから♪



やっと見つけた！　理想のオレンジ

高あみ No.1

クリーム ブラッシュ No.1 5,670円／イヴ・サンローラン・ボーテ※SOLD OUT

派手ピンクは梨花さんのマネっこ

前ばや No.1

キャンメイク クリームチーク No.03 609円／井田ラボラトリーズ

これでナチュ眉デビューしました♡

ちさ No.1

〈右から〉M・A・C ブロウセット ガール ボーイ、同ビガイル、同ショー オフ 各2,625円／メイクアップ アート コスメティックス

肌がヤバイってときに頼っていたのはマスク！

高あみ　スキンケアはどうしてる？

前ばや　パックでしょ。パック。3日に1回は美白のシートマスクしてるよ。夜ふかしした次の日とかは絶対！

高あみ　そういえば、この前もらったシートマスクがすごくよかった。チョコレート味（？）のやつ。

あくっちゃん　なにそれ!?　食いしんぼうの高あみにぴったりだね（笑）。

高あみ　でしょ？　私もそう思う（笑）。同じシリーズで手や足のパックもいいよ。

ちさ　シートじゃないけど、草花木果のマスクは毎日使ってるかな。続けてたら、毛穴が目立たなくなってきた！



白雪肌をめざしてます！

前ばや レスキューコスメ

プレサ シートマスク VCa 15㎖×5枚 735円／ウテナ 「シミ・ソバカスも薄く♪」



わりダネパックにハマり中♪

ヘア&メイクアップアーティスト・中野明海さんの

ベビーメイクを叶えるコスメはコレ！

Profile

多くの女優、ミュージシャンからの信頼が厚い。雑誌、広告、映像でのヘアメイクをはじめ、化粧品の開発など幅広い分野で活躍中。



1フェイス カラー 18 2,940円／ポール&ジョー ボーテ 「パールたっぷりのピンクをほおの一番高い位置より少し上に広げ、発色のいいピンクは、黒目の延長線上、ほお骨の下にさっと入れると顔が締まる！」 **2**デジャヴュ ファイバーウィッグ エクストラロング 1,575円／イミュ 「軽く塗って、乾いてから一度ビューラーで上げると◎。お湯でスルッと落とせるからラク！」 **3**ケイト ヌーディストデザイニングリップ BE-1 1,050円／カネボウ化粧品 「唇の赤みをおさえてくれる、ベージュ系を愛用。うるおい&ふっくら感が最高です」 **4**マキアージュ アイズクリエーター BR363 3,990円（編集部調べ）／資生堂 「パレットの中の色だけでおしゃれに仕上がります。アイライナーでしめると立体的な目元に」 **5**スーパーライナー 24 H ジェルアイライナー 01 1,680円／ロレアル パリ 「引いたあとに、綿棒でぼかすのがポイント。キツすぎない、ふんわりとした印象に仕上がりますよ」

ヘア&メイクアップアーティスト・山本浩未さんの

すっぴん風美肌を叶えるベースメイクはコレ！



Profile

数々の女性誌で活…然でハッピー感満…と、“効果バッグン…ク”が多くの女性…支持を得ている。



1サナ 毛穴パテ職人 化粧下地 モイスト 25 g 1,050円／常盤薬品工業 「気になるところは、小さく円を描くようにして埋めこむと◎。コレ＋パウダーだけでもOK」 **2**マキアージュ クライマックス モイスチャーリキッド 30㎖ 3,675円（編集部調べ）／資生堂 「全体にのばしたあと、大きめのスポンジでパッティングするのがオススメ」 **3**パーフェクトリー リアル ラディアント スキン コンパクト メークアップ 29 5,250円／クリニーク ラボラトリーズ 「化粧直しにも使えますよ」

祝 あくっちゃん&ちさ、ダイエット成功!!

前ばや 今日、久しぶりに会ってびっくりしたんだけど、あくっちゃんやせた？ すごくやせたよね??

あくっちゃん えー、わかる？ 5キロやせたんだよ。頑張りました。

高あみ そういわれてみれば。どうやってやせたの？

あくっちゃん 食べる量を腹八分目にする。夜8時以降は食べないようにした。

高あみ エライ！ 夜遅くに食べるの、やっぱりよくないよね。私、夜中にラーメンとか食べたくなる……。

前ばや わかるよ、その気持ち（笑）。

ちさ あの～、私も5キロほどやせたんですが……。

MINAMI そうかな、って思ってたんだけど。黙ってた（笑）！

ちさ いってよ～（笑）。

前ばや ちさにはこの前いったじゃん（笑）。でも、なんでやせたかは聞いてなかったかも。

ちさ ダメ出しされること。

前ばや えっ!? どういうこと？

ちさ 男友達が「太った、太った！」っていうから、悔しくって……。気にするようになったら、体重が落ちた。

高あみ 何それ～（笑）。

ちさ あのときはムカついたけど、今は感謝してます♡

前ばや ちさっぽくていいね。

あくっちゃん キレイになるのって、楽しいよね。来年も磨きをかけるぞ！

あくっちゃんのダイエット法はコレ！



「いつもおなかいっぱい食べていたのを、腹八分目でセーブするように。夜8時以降は食べ物を見ないようにしてた！」



現在のあくっちゃん

9月頃のあくっちゃん

ちさのダイエットのきっかけはコレ！



「男友達に「太った！」っていわれて、意識しだしたのがきっかけ。なかなか自分だと気づかないものです（笑）。」



現在のちさ

6月頃のちさ



マッサージ クリーム 100 g 735円／ちふれ化粧品 「のびのいい、なめらかなふきとりタイプのマッサージクリーム」

「矢印の順番に手を動かしていきます。たまった老廃物を流せば、顔まわりが見違えるようにスッキリ！」

草花木果 透…ェル 90 g …キナリ 「ゆ…も癒されます…

MINAMI まずは、鎖骨のラインを指でほぐします。（一同真剣！）で、指の腹を使って、顔の中心から耳の下をめがけて流したら、さらに首を伝って下に流す！

あくっちゃん MINAMIがいうと説得力あるよね。

MINAMI 学校でも勉強してますからね（笑）。専門分野です！ ちなみに、ちふれのマッサージクリームを手にとってからやるとすべりがよくなっていいよ。

高あみ へぇ～。なるほどっ！

ちさ 参考になるね。

あくっちゃん 私も今日からマッサージしよっと。あとマスクもね。この前の韓国旅行でたくさん買いこんできたし♪

\“キレイ”&“可愛い”のワケは??/

minaモデルの'09 LOVE♥コスメ一覧表

「一体どんなものを使ってるのか知りたい!」。熱烈ラブコールにお応え! こだわりが光るminaモデルのMYヒットコスメを教えてもらいました♥


(BIEI)

Mica 弥香

自分に合った美容法を日々研究中


©屋山和樹(BIEI)

Nakabeppu Aoi 中別府葵

いろんな現場で情報収集しています


©屋山和樹(BIEI)

Hirano Yumi 平野由実

気に入ったものをずっとリピート!


©曽根将樹(PEACE MONKEY)

Hirukawa You 比留川游

メイクもコスメもナチュラルが一番♪

スキンケア

弥香 ダメージをクリア!

…焼で海に行ったら見…け! 肌荒れもひ…けど、これのおかげ…きました。

…シール スペリア ホワ…ト クリアコンディショ…〔医薬部外品〕180㎖ 4,2…同 ホワイトディープ…ディショナー〔医薬部…4,725円(ともに編集…カネボウ化粧品

中別府葵 乾燥肌が改善された最強・コンビ☆

石鹸で泡洗顔→化粧水でコットンパック、この2ステップで肌質に変化が! どちらもしっとりした使い心地が◎。

〈右〉ライスフォースディープ モイスチュアローション 120㎖ 8,400円/アイム
〈左〉茶のしずく石鹸〔医薬部外品〕60g 1,980円/悠香

平野由実 “たっぷり”“ゆっくり”がルール

化粧水のつけ方にこだわりアリ。手のひらであたためながら、じんわり肌に浸透させるとプルプルになるんですよ。

肌研 極潤 ヒアルロン液 170㎖ 1,260円/ロート製薬

比留川游 スキンケアは断然、自然派!

肌に刺激が少ない、オーガニックのものしか使いません! 乾燥肌なので、とにかくたっぷり使って保湿しています。

〈右〉白樺化粧水 100㎖ 3,780円、〈左〉白樺クリーム 40g 5,250円/ともにナチュラルハウス

ベースメイク

弥香 UVカットだけは欠かせません!

いつもは日焼け止めだけ。ウォーターベースだから、のびもよく、塗ってることを忘れるくらいなじみます。

アリィー デイプロテクターUV 60g 2,940円/カネボウ化粧品

中別府葵 カバー力のある理想のファンデ

ヘアメイクさんにススメられて、使い始めたもの。薄く塗るだけで、毛穴までしっかりカバーしてくれるから、大活躍♪

クリーミィファンデーション 30g 5,040円/RMK Division

平野由実 すっぴん風な仕上がりが好き

肌を休ませるためにファンデはあまり塗らないけど、使うときは自然に仕上がるタイプを。パール感が絶妙!

コフレドール ビューティエッセンス リクイド 25㎖ 4,200円(編集部調べ)/カネボウ化粧品

比留川游 パウダーオンリーの超ナチュ肌メイクです♥

普段、ファンデーションは塗らない派。パウダーとコンシーラーで気になるところだけをカバーしています。

〈右〉エクセル コンシーラーリキッド 1,680円/サナ
〈左〉バルガントン シアトリカルパウダー 1,890円/ドドジャパン

アイメイク

弥香 …に合わせた…

…ほんのり…らか、ブラ…きりデカ…か、メイ…せて選ん…

しっかりメイクの日
ナチュラルメイクの日

〈右〉カラーラッシュ スパークリング グラデーション アイズ 001 1,680円/リンメル
〈左〉ケイト ディープトラップアイズ BR-1 1,680円/カネボウ化粧品

中別府葵 目尻にカラーをトッピング

アイシャドウはポイント使いすることが多いかな。右上の明るいピンクを目尻部分にちょんとのせると、可愛いです♥

コフレドール カラーミキシングアイズ 03 3,675円(編集部調べ)/カネボウ化粧品

平野由実 メイクオフもラクちんです♪

お湯でスルッと落とせるマスカラ。一度使ったら、浮気できなくなりました。面倒くさがりの私にぴったり(笑)。

ラッシュ パワー カーリング マスカラ 01 3,675円/クリニーク ラボラトリーズ

比留川游 束感まつ毛で目元を強調

2〜3本ずつ密着させる、束感のあるまつ毛が可愛いと思う。ビボのアイライナーは芯がかたくて、描きやすい!

〈右〉ラッシュ パワー マスカラ ロング ウェアリング フォーミュラ 01 3,675円/クリニーク ラボラトリーズ 〈左〉ビボ アイフル アイライナー ブラック 420円/エリザベス

リップメイク

弥香 …ンシーラーで赤みをオフ!

保湿用リップはチューブ式が塗りやすくて好み。グロスは、コンシーラーで唇の色を消してからのせています。

〈右〉メンソレータムメディカルリップnb〔第3類医薬品〕8.5g 1,029円/ロート製薬 〈左〉マジョリカ マジョルカ ハニーポンプグロスNEO OR240 504円/資生堂

中別府葵 グロスみたいに唇うるうる!

何回リピートしたか忘れました(笑)! 美容液の効果でうるおいがずっと持続します。これを使ったら、他のじゃ満足できない。

美禅 トリートメント リップ グロッシー 10g 1,260円/センヴィア

平野由実 リップクリームがわりにしてます

保湿用リップクリームを塗っているみたいな使い心地で毎日、持ち歩いています。ちゃんと発色する色みも好き。

リップラッカー 05 2,940円/ポール&ジョー ボーテ

比留川游 まっ赤グロスでぷっくりリップに

ランコムのグロスは発色がいい! “ラメなし”が好みです。真ん中にたっぷりつけて、赤ちゃんみたいな唇に。

ジューシー チューブ 15 2,835円/ランコム

ヘアケア

弥香 …髪を内側からケア

…らダメージヘアをケ…るすぐれもの。弥香…クセ&広がりやす…きまった!

…ンプー 300㎖ …〈左〉リ:トリートメント …円/アジュバンコス

中別府葵 自慢のロングがしっとりサラサラ

使い始めてすぐ、効果を実感。傷んだ毛先部分は洗い流さないトリートメントをたっぷり塗って、集中ケア!

〈右〉バン オレオ リラックス 250㎖ 2,625円、〈中〉同マスク オレオ リラックス 200g 4,410円、〈左〉ソワン オレオ リラックス 125㎖ 2,940円/以上ケラスターゼ

平野由実 薄づきで、ワックスよりキマる!

ベタつかない、ジュレタイプ。毛先に自然な動きが出て、アレンジも思いのまま。まとめ髪だって楽勝です。

リーゼ デザイニング ジュレ 75㎖ オープン価格/花王

“カチューム”もよく使いました!

比留川游 オイルトリートメントでダメージ予防

アウトバストリートメントを重視。スタイリングするときも使って、日中もヘアケアしています。まとまりがよくなって◎。

リーゼ サプライ オイルオアシス 60㎖ オープン価格/花王

ボディケア

弥香 すべすべのさわり心地をキープ

お風呂あがりの、マッサージのおとも。シトラスベースのさわやかな香りにもすごく癒されています。

ニベア ハッピータイム ボディミルク 200g オープン価格/ニベア花王

中別府葵 ピーチの甘い香りにうっとり♥

期間限定商品なので、見つけたら“買いだめ”必須! この前は4個まとめて購入。定番アイテムになってくれることを願っています。

フルーツボディケアコレクション ピーチ ボディバター 200㎖ 2,310円/ザ・ボディショップ※SOLD OUT

平野由実 すーっとのびてすばやくなじむ

カサついた肌をやわらかくほぐしてくれる感じ。高保湿で“しっとり”が続くから、冬場の生脚見せだってコワくない(笑)!

ニベア クリーミィ ボディミルク200g オープン価格/ニベア花王

比留川游 朝と夜で香りを使い分けています

夜仕様のSEXY&リッチな香り
朝は甘〜い香りにつつまれたい

数あるボディクリームの中でも、このふたつの香りはヤミつき。香水を使わなくても、一日中ずっといいにおいです!

〈上〉チャンス オー フレッシュ ボディクリーム 200g 10,500円/シャネル
〈下〉クロエ パフューム ボディクリーム 150㎖ 9,975円/コティ・プレステージ・ジャパン

食べ物

弥香 …ンクで…らキレイに

…チミツを大さじ1杯入れ…で割るだけ。これを寝る…ようにしてから、カラダが…なりました。

中別府葵 アオイの元気のミナモトです♪

家で自炊するときは、ごはんを雑穀米に。白米より噛みごたえがあるので自然と量をセーブできます。カラダにいいし、一石二鳥♪

平野由実 頼れるしょうがで冷え防止!

しょうがには体を温めてくれる効果があるんだそう。それを聞いてから、市販のお菓子やドリンクで積極的にとるようにハマりました。

比留川游 カフェラテはソイタイプをセレクト

スタバ通いがヤメられない私(笑)。ミルクを豆乳に変えて、体と肌にいいものをとるように心がけています。夏でもHOTを頼むかな。

こまか〜い質問にもALLアンサー!

“ヘアSTYLEの素朴なギモン

ヘアスタイル次第で、驚くほどおしゃれに変身できるのが女のコの特権。そこでミーナが、今さら聞けないヘアのお悩みをすべて解決いたします！
もっともっと可愛くなるために、さっそく今日から試してみて！

◎撮影／太田功一(人物)、原口二朗(静物)　◎スタイリング／蜂谷優子　◎取材・文／村上歩　●取材店リストは170ページに

Q “長さ”でも印象って変わる!?

>>>前髪の長さをちょっと変えただけで、ガラッとイメチェンが可能！　なりたいイメージに合わせて長さを決めるのが正解です。



眉上の前髪だとキュートなイメージ。丸みをもたせてカットするとおしゃれ感も倍増！

目の上ギリギリのラインで目力UP！　ななめにも流しやすく、アレンジしやすい長さ。

目の下の長さのななめ前髪は誰にでも似合いやすい長さ。ナチュラルで女性らしい印象に。

センターパートなら大人っぽいイメージ。毛先にカールをつければスウィートさもプラスできる。

カーディガン 8,400円／IRIS Club(ISBIT DAIKANYAMA)　キャミ 3,990円／イーハイフンワールドギャラリー原宿　ネックレス 735円／ルイ・ヴーベル原宿

PART 1

第一印象をキメるお悩みNo.1パーツ

前髪編

前髪は第一印象をキメる重要パーツ。似合う長さや、ブロー、セルフカット術まで、前髪に関する疑問を徹底的にレクチャー！



似合う前髪作りはおまかせください♪

教えてくれたのは
LIPPS 表参道
溝口さとみさん
→詳しくは、P130をch

Q 前髪作るか迷い中！　顔型別印象どう変わる？

>>>前髪があると可愛らしく、ないとぽいイメージに。顔型の気になる部分をうに前髪を作るのが、似合うポイントで

[面長] 堀口美奈さん (早稲田大学1年)



アリ：前髪の幅を広く作るのがポイント。顔の縦の長さが気にならなくなり、スウィートな雰囲気。

ナシ：分けた前髪を目尻に沿うように流し、顔をしずく型のシルエットにして面長カバー。女らしい印象に。

ブラウス 5995円／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座　ネックレス 1680円／ルイ・ヌーベル原宿

[タマゴ型] 神保玲奈さん (中央大学1年)



アリ：丸いラインで前髪をカットし、顔をやや横長に見せることで、より可愛らしいイメージがUP。

ナシ：毛先がふんわり内巻きになるように、丸みのある動きを出すとガーリーな雰囲気に。小顔効果も上昇。

フリルブラウス 3990円／Ropé Picnic

[丸型] 阿久津ゆりえさん ([minaメイツ]フリーター・20才)



アリ：前髪に隙間をあけて、毛先を少しななめに流すと、顔の丸みをおさえてすっきり縦長！

ナシ：耳より上の部分の毛はふわふわさせず、タイトにおさえることがカギ！　顔がシャープなイメージに。

ミックスニットカーディガン 8295円／titty&Co.新宿店

[四角] 沖玲奈さん (明治学院大学1年)



アリ：前髪に少し隙間を作り、ふんわりさせるのが自然に見えるコツ。輪郭がぼやけてエラをごまかせる！

ナシ：ほお骨に毛束がかかるように流すと、気になるエラをカバーできるだけでなく、うれしい小顔効果も。

パールボーダーニット 3990円／アースミュージック&エコロジー新宿

Q 絶対に失敗しないセルフカットのコツって!?



乾かした状態で切ってね

>>>少しのびた前髪は、サロンに行くまで自分でカットして応急処置。そんなときのセルフカットのテクをレクチャーします。



黒目と黒目の間だけ切る
幅広に前髪を作ると横に広がって顔が大きく見える原因に。両サイドの髪はピンでとめておく。



ハサミは縦に、中央から切る
ハサミを縦に入れると毛先がパツンとならず自然な仕上がりに。中央から切るとななめになりにくい。



自然におろして！
前髪は自然におろした状態で、毛先から1cmくらいのところを指で軽くはさんで切るのが鉄則。



持ち上げるのは厳禁！
前髪を引っぱったり、持ち上げたりすると、切りたい長さより短くなってしまうので注意！

リボンニット 4,495円／イーハイフンワールドギャラリー原宿

Q とにかく前髪がキマらない……。キレイに直すには?

>>>生えグセがあったり、朝起きたらは分かれていたり…んなお悩みをす消する簡単テクをャーします！



なりたいのはこんな前髪！



時間がなくてふわ前

ホロスコープカットソー／ISBIT GUARDIA DAIKANYAMA)

[うねる]



生えグセがあって前髪がキマらない



ストレートアイロンでのばす！
アイロンで根元から前髪をはさみ、毛先が内側に入るようにすべらせる。うねりがピンポイントでストレートに！

[流れない]



直毛ぎみで前髪がうまく流れない



1 マジックカーラーで内巻きに
前髪をマジックカーラーで内巻きにする。前髪が短い人は毛先をピンでとめると◎。

2 ドライヤーで風をあてる
温風を5秒ほどあて2〜3分おいてからはずす。内巻きにクセがつき、ななめに流れやすく！

[パックリ分かれる寝グセでハネる]



朝起きたら前髪がハネて or 分かれて直らない



1 根元からぬらす
根元中心に前髪全体をぬらす。前髪を持ち上げて内側からもしっかりぬらすのがポイント。

2 いろんな方向からドライ
前髪を持ち上げて、いろんな方向から風をあてて乾かす。根元のクセがとれて、理想のふわ前髪に！



[時間がたつとペッタリする]



朝スタイリングしても夜にはペッタリ



根元をかためWAXでつまむ
メイク直しのときにカーラーで5分程度巻いておく。はずして根元をかためワックスでつまめば復活！

コレがオススメ！



モッズ・ヘア ニュアンスワックス スタイルパワー5 クレイ 65g オープン価格／ユニリーバ

ヴィダルサスーン スタイリングクレイ 50g オープン価格／P&G

PART 2

初めてさんでもOK!

カンタン 巻き髪編

「難しそう…」って思いがちな巻き髪だけど、実はコツさえつかめばカンタンなんです。さっそくコツを覚えて巻き髪にトライ!

教えてくれたのは……(P126〜129)
GARDEN
中丸京子さん 松下哲士さん

㊟東京都渋谷区神宮前6-12-18 The iceberg5F ☎03·5468·8686 ㊫12時〜22時、土・日・祝10時〜20時 ㊡月 ㊕カット7,350円〜 http://www.garden-hair.jp

Q アレンジ前にも巻いたほうがいいの?

>>>ざっくりでもあらかじめ巻いておくのがアレンジ上手になる秘訣。髪がまとめやすくなったり、毛先にニュアンスが出てはなやかな印象になるなどいいことづくし。

巻くと巻かないとではこんなにちがいます!



Q ホットカーラーとヘアアイロン、どっちが巻きやすい?

[ホットカーラー]
ら手軽に
わらか仕上げ!

永谷まいさん(学習院女子大学1年)
担当/松下哲士さん



ガン 9,97
maddy(S
フォーレ
ネックレ
円/チャ
ア原宿店

超カンタンプロセス



1 髪が乾いた状態でホットカーラーを巻いていく。カーラーはしっかり温めてから巻くこと!

2 全体の髪を前と後ろにざっくり分けておく。毛先から1回転半くらい内巻きにして、10分程度放置。巻き髪初心者は毛束を逃がさず簡単にとめられて、跡もつかないクリップタイプで固定するのがオススメ。

をはずし、ヘアミルクせる。カールをにぎって て、まとまり感を出す。



毛束を持ち上げて巻くと持ち上げた高さまでカールが広がってしまうので必ずおろした状態で巻く。

メリット

根元からボリュームアップ
根元からふんわり立ち上がったカールが作れるのが魅力。トップや前髪にボリュームを出したいときに最適。

アレンジ前のベース作りに
ざっくり巻いたら放置するだけ。その間にメイクもできるので、忙しい朝のお出かけ準備が一気に短縮できる♪

ット

みすぎると くなりがち
カールがつくので、り根元から巻きすぎ オバサンっぽい印象 てしまうことも……。

くさん入って には不向き
巻き込むので、髪をか ていたり、段がたくさん ると、毛先がバラけて カールが出しにくい。

人に メ 重めヘアの毛先にワンカール動きを出すのにぴったり。巻いておくだけなので朝時間のない人に。

[ヘアアイロン]
なら自由自在に"ニュアンス"づけ!

松田舞さん(上智大学1年)
担当/中丸京子さん



ファーブローチつきニット 4,998円/アース ミュージック&エコロジー新宿

超カンタンプロセス



1 髪は乾いた状態でスタート。全体の髪を前と後ろにざっくり分けておくと後ろの髪が巻きやすくなる。

2 後ろの髪から巻いていく。少量ずつ毛束をとり、内巻きの次の毛束は外巻きにして交互に巻いていく。

3 顔まわりと両サイドの髪も、同様に巻いていく。毛先から中間くらいまで巻き込めばOK。

NG 髪をたくさんとって巻くとまとまりが出てしまい、ふわふわ感が出せなくなるので要注意。



4 巻いた毛束を、横にさいてほぐす。ふんわりとしたニュアンスのある動きを出すためのポイント!

5 固まりすぎないスプレーを中間から毛先中心にかける。髪を持ち上げて、内側からかけて。

デメリット

根元から髪を立ち上げるのは難しい
どちらかというと毛先に動きを出すアイテム。ふんわりトップにボリュームを出すのにはテクニックが必要。

前髪のふんわり感を出しにくい
ふわ前髪には、根元の立ち上がりが重要。アイロンだと、逆にまとまりが出て、ふんわりしにくくなることも。

メリット

カールの強さを調節できる
アイロンの太さや巻き方で作りたいカールが作れる。トレンド感のある、ニュアンスカールを作るのに最適!

小回りの利くお手軽さ
顔まわりや、ボリュームをプラスしたい場所など、細かい部分にピンポイントでカールが作れるので使いやすい。

こんな人にオススメ アイロンの太さを選べば幅広いスタイルに対応可能。ゆる巻きなら38㎜くらいの太めをチョイス。

もっともっとカンタンな"巻き髪"ってない？

きれいにウエーブを出したい！

[ニュアンスパーマ]

パーマをかけてしまえば、ニュアンスのある動きも思いのまま。くしゃっと握って乾かすと、ふんわりウエーブが再現できます。

小濱庸子さん（法政大学3年）
担当／中丸京子さん




SIDE


BACK

ニットカーディガン 3,990円／イーハイフンワールドギャラリー原宿　チェックタンク 6,195円／mystic原宿店

超カンタンプロセス


1 パーマ部分を水でぬらす。カールを下からくしゃっと持ち上げてドライヤーの風をあてる。


2 ややかためのワックスをよく手にのばし、カールを握ってなじませふんわり感を強調させる。


NG ねじって乾かすと、まとまり感が出てしまい、せっかくのニュアンスパーマが台なしに。

デメリット

髪のダメージが気になる
パーマをかけることで多少は髪に負担がかかるもの。髪が傷んでいる人は、パーマがかかりにくいことも。

ストレートヘアはとうぶんおあずけ
ストレートヘアや、いろんな巻き髪を、日によって楽しみたい人は、パーマをかけずにアイロンで巻いたほうがベター。

メリット

乾かすだけでニュアンスヘアに
パーマをかけてしまえば、アイロンが苦手な人でも即トレンドヘアが実現。忙しい朝のスタイリング時間も短縮できる！

動きがついてアレンジの幅が広がる
髪に動きがついていると、さっとまとめるだけで、こなれ感のあるアレンジに。まとまりが出るのでアレンジもしやすい。

こんな人にオススメ アイロンが苦手でうまく巻けない人や、直毛ぎみでアイロンだとカールがつきにくい人にも。

さらにカンタン！

[指ねじり＋ドライヤー]

乾かすついでに、髪を指でくるくる巻くだけで毛先が内巻きカールに。道具はドライヤーしか使わないので、不器用さんでも失敗なし！

（慶應義塾大学2年）
担当／松下哲士さん




SIDE


BACK

ブラウス 4,725円／Ropé Picnic


1 髪を7～8割乾かした状態で毛束を少しとり指でゆるく内巻きにねじりドライヤーをあてる。


2 毛束に手グシを通してほぐす。最後にワックススプレーを全体にかけてまとまり感を出す。



NG きつくねじりすぎると、縦巻き状態に。やわらかニュアンスを出すにはゆるくねじって。

デメリット

カジュアル感が出しにくい
上品で大人っぽい印象に見せることのできる内巻きスタイルは、逆にカジュアルっぽさを出したい人には不向き。

お目立ち度は低いかも……
ナチュラルで動きの少ないスタイルなので、どちらかというと普段向きの定番ヘア。パーティーシーンでは少し地味かも。

メリット

道具を使わずに動きが出せる
髪を乾かすついでに指でくる巻くだけなので超軽。どんな不器用さん即マネできる簡単さが

きちんと感を出したいときに◎
内巻きスタイルは、品よく いた印象で、どんなシーン 好感の持たれる万能へ 先のカールでまとまり感も

こんな人にオススメ 毛先にほんのり動きを出したい人や、アイロ 使うのが苦手な人。きちんと感を出したい

朝、時間がないコは……[巻いて寝る]

巻いたまま寝られるスポンジカーラーなら、朝起きたときには毛先にほんのりニュアンスカールが。ワックスをなじませるだけでスタイリングが完了！


マペペ いちごの寝ながらソフトボールカーラー（4個入り）714円／シャンティ


NG 元祖貧乏パーマ三つ編みはダメ！
毛先にカールは出ずに、昔っぽい印象のうねりがつくだけでおしゃれ感はゼロ！


BACK


SIDE


全体に6個くらいカーラーを巻く。後ろの毛を前に持ってくると後頭部がすっきりして寝やすい。

ドルマンカットソー 3,990円／グリーンパークス フーワ南砂町スナモ店

巻き髪便利GOODSカタログ


扱いやすいミニサイズのコテは外出先でも活躍
カルゥ式ポケロン カルコテプラス 2,580円／カルゥ　電池式でも150度の高温でしっかりクセづけ。


ヘッド部分を回して巻き込むからテクいらず
エアー×クレイツ イオンカールアイロン 8,925円／クレイツ　左右同じに巻ける回転切り替えスイッチつき。


ニュアンス巻きには太めがベスト
イオニティ カールアイロン EH1712 オープン価格／パナソニック　Wマイナスイオンでツヤカールに。


前髪など細かい部分のブローに
マペペ 天然ロールブラシ M 1,869円／シャンティ　細めのロールブラシなら、細かい部分もブローしやすい。


ワンタッチでカーラーをしっかり固定
美人巻きカーラー・L（2個入り）367円／ラッキートレンディ　巻きこぼれや、カーラーのグラつきを解消し、キープ。


毛束を逃がさないワイドタイプ
美人巻きカーラー 40mm（2個入り）420円／ラッキートレンディ　幅を広めに作った前髪も、1本できれいに巻ける。


大・小2つのカーラーを使い分けてふわ髪
イオンホットカーラー ミニ 4,200円／クレ リップタイプなので、 をとめるのも簡単。

PART 3

コツをおさえてアレンジ上手に

BASIC アレンジ編

「なんとなくアレンジしているけどなぜか可愛くできない」という悩みを解決。カンタンなコツをおさえるだけであっという間にアレンジ上手!

絶対マスターしたい!

[おだんごヘア]



ボーダーワンピース 9,450円／Vadret Tellor(ISBIT DAIKANYAMA) パーカ 5,995円／ピックラックス新宿

Q 本当に不器用……私でもできるおだんごヘア、ありますか?

>>>軽く巻いて、ワックスをなじませてから作るのが最大の秘訣! ざっくりまとめるだけで、今年っぽい無造作おだんごが簡単に作れます。

超カンタンプロセス



1 全体をざっくりアイロンで巻いておく。かためのワックスを手にのばし、根元以外の髪になじませる。

2 顔まわりに毛束を少し残し、下を向いて、手グシで髪を頭のなるべく高い位置に集めてポニーテールを作る。

3 ポニーテールの毛先を持って、ゴムの部分にふんわり1回転巻きつける。ゆるく巻くのが無造作感を出すコツ。

4 巻きつけた毛束の毛先を、ピンでとめて完成。ピンは、前からおだんごの内側に向かってさすと目立たず◎。

Q 覚えた"おだんご"をベースに、アレンジバリエを教えて!

For ショッピング

担当／中丸京子さん



…ュ 315円／ルイ・ヌーベル原宿

シフォンブラウス 4,725円／Repe Picnic

超カンタンプロセス



1 右顔まわりに毛束を少し残し、それ以外の髪を左サイドに集めてゴムで結びループを作る。

2 シュシュをかぶせる。黒ゴムで結んでからシュシュをかぶせるとくずれにくい。

…先部分は、バランス…後ろにピンでとめ…り立体感を出す。

For パーティー

佐藤愛美ローラさん (モデル・23才)
担当／中丸京子さん



リボンピン(2個セット) 315円／ルイ・ヌーベル原宿

ブラウス 4,494円／ライフ ドルチェ ラボ ソラシタン銀座 ネックレス 2,992円／アース・ミュージック&エコロジー新宿

超カンタンプロセス



1 全体を内巻きに。トップとそれ以外の部分の毛束をななめにジグザグに分け、ゴムで結ぶ。

2 トップの毛束を、結び目にふんわりゆるめに巻きつけて、毛先をピンでとめる。

3 サイドでまとめた毛束を前方向に回転させ、毛先をピンでとめる。最後に飾りピンを。

For デート

小濱庸子さん (法政大学3年)
担当／中丸京子さん



ニットシュシュ 1,260円／ルイ・ヌーベル原宿

minaコラボワンピ 7245円／titty&Co.新宿店 ネックレス 2,940円／ライフ ドルチェ ラボ ソラシタン銀座

超カンタンプロセス



1 顔まわりに毛束を少し残し、トップでポニーテールに。下を向くと高い位置に作りやすい。

2 毛束を2つ折りにし、おだんご状にする。毛先を少し残して結び目付近にピンでとめる。

3 最後にシュシュをかぶせる。飾りが正面にくるようにすると、可愛くパッとはなやか!

Q たくさんあるヘア剤、何を使えばいい?

ストレートにオススメ!

…で…から…ぐに



サラサラロングヘアをめざす人に



エレンス2001 ストレートウォーターJA 120㎖ 1029円／マーナーコスメチックス 髪を早くのばす効果も。

クセ・ハネを瞬時にリセット!



ヴィダルサスーン スムースフォーム 150g オープン価格／P&G 毛先までまっすぐしなやかなシルエットに。

巻き髪にオススメ!

乱れても手グシでふんわり元どおりに



ケープ キープ&リセット(微香性) 140g オープン価格／花王 巻き上がりが手グシで復活するスプレー。

しっとりツヤ巻き髪が一日キマる



サラ 巻き髪カーラーミルクN 160㎖ 735円／カネボウ化粧品 アイロンの熱から髪を守り、ふわ巻きに。

髪を巻くたびに傷みを補修



ミュズレ トリートメントカールローション 150㎖ 1575円／石澤研究所 熱に反応し髪に美容成分を閉じ込める。

まとめ髪にオススメ!

ふっくらおだんごをくずさずキープ



ケープ スタイルロック(微香性) 140g オープン価格／花王 スプレーすれば無造作感も一日中バッチリ。

髪を扱いやすい状態にしまとめ髪上手に



リーゼ まとめ髪用柚子水 100㎖ オープン価格／花王 段の入った髪や短い毛もまとまるローション。

髪にまとまり感が出てキープ力もUP



ルシード エル デザイニングアクア #アレンジアップローション 185㎖ 735円／マンダム 雨の日もキープ。

Q “無造作感”を出したいのに、ボサボサ。どうしたらいい？

>>>おくれ毛の出し方がポイント！

顔まわりの髪は、あごのラインが好バランスの目安。

えり足部分は、結んでから毛束を少しずつ引き出して。



担当／中丸京子さん

チュニック 11,550円／miely（コンクエスト） ファーシュシュ 1,050円／ラグエル



SIDE



Point

ワックスをなじませてまとまり感を

おくれ毛はパサつきやすいので、はじめに全体にワックスをなじませておくと○。



NG

おくれ毛の量が多いとなんだかダサい…

顔まわりに残す毛束が長すぎたり、えり足部分のおくれ毛の量が多すぎると、無造作というよりただボサボサしているだけで、野暮ったい印象に。生活感が出てしまいます。

Q 帽子をかぶると一日とれない！ 脱いだ後のアレンジを教え

[キャップ]

Before



脱いで2分の即席アレンジ！



担当／中丸京子さん

>>>ポンパドールでボリューム復活！

帽子でペッタリしてしまった前髪は、ふっくらポンパドールで解決。お気に入りのピンをポーチに忍ばせておいて。

キャップ 2,940円／cantwo レイヤードニット 4,494円／イーハイフンワールドギャラリー原宿 ネックレス 1,365円／ルイ・ヌーベル原宿 ピン(2本セット) 1,050円／チャオパニック原宿店

超カンタンプロセス



1. 前髪をとり、トップで軽くねじる。黒目と黒目の幅で狭くとるのが小顔に見せるポイント。
2. ねじった前髪を、ぐっと軽く前に押し出す。こんもりとした高さを出すコツ！
3. アメピンで前髪をとめてから、飾りピンをさす。最後に指でつまんで無造作感を出す。

[ファー帽子]

Before



帽子の下でスタイルキー



担当／中丸京子さん

>>>前髪を編めばペッタリも気にならない！

帽子をかぶる前にあらかじめ前髪を編んでおくのが正解。帽子をとっても女のコらしくおしゃれな表情に♥

ファー帽子 3,990円／cantw… ボーダーカットソー 2,940… チャオパニック原宿店



1. トップ～左サイドに… でいく。大きくゆるめ… がおしゃれ感を演出…
2. 左耳下くらいの位置までできたら、耳の後ろにピンでとめる。ピンは前から後ろにさして。
3. 帽子を脱いだら、編み目から毛束を軽くつまんで引き出し、ふんわりさせ、無造作感を出す。

Q ナチュラルなストレートスタイルの作り方は？

>>>毛先を持って、下からドライヤーの風をあててニュアンスづけを。毛先にほんのりカールがついて、女のコらしい、ピュアストレートの完成！



SIDE



BACK



平川美沙さん（S大学3年）

担当／松下哲士さん

チュニック 8295円／mystic原宿店 ネックレス 1260円／ルイ・ヌーベル原宿

超カンタンプロセス



1. 全体の髪を水でぬらす。手グシで髪を少し引っぱりながら、7～8割乾かす。
2. 毛束を持ち、毛先が内側に入るように、ドライヤーの風を下から10秒間あてる。
3. 毛先にまとまり感を出すため、ヘアミルクを毛先中心に両手でしっかりなじませる。

Q 仕事で茶髪はNG…（泣）！ 黒髪に似合うアレンジ、教えて！

>>>毛先に動きを出して軽やかに

重く見えがちな黒髪は、アイロンで巻いて毛先に動きをプラスします。軽さが出て、一気にはなやいだ雰囲気に！



SIDE



BACK



担当／松下哲士さん

カットソー 5,775円／SIERA LEÓNE(ISBIT DAIKANYAMA) ピン 735円／ルイ・ヌーベル原宿

超カンタンプロセス



1. 全体の髪の中間～毛先をアイロンで内巻きに。太めアイロンならゆるい動きが作りやすい。
2. 右顔まわりにのみ、おくれ毛を残しておく。左耳上ラインの毛束を左→右に編みこんでいく。
3. 毛先まで編みこんだら、えり足部分にピンでとめる。最後に飾りピンをつけて完成。

>>>編みこみサイドまとめで首元すっきり

黒髪はタイトな部分を作って、すっきり見せるのが正解。編みこみでまとめれば、まとめ髪も地味にならずおしゃれな印象。



SIDE



BACK



ワンピース 14,700円／SIERA LEÔNE(ISBIT DAIKANYAMA) ネックレス 1,890円／ラグエル ヘアゴム 2,310円／deux bouton(dicokick)



1. 髪を半分に… 顔まわりに… を残した左… を、三つ編み…
2. 右側の髪はおくれ毛を残さずにトップから左ななめ下に向かって編みこんでいく。
3. 毛先ギリギリまで編んだらゴムで結び、耳後ろで1の三つ編みに巻きつける。
4. 巻きつけた毛先部分はえり足部分にピンでとめる。下からさすとくずれにくい。

ヘアケアにオススメ！

乾燥しやすい外出先でも補修&保湿ケア



パンテーン エクストラダメージケア デイタイムリペアエッセンス 30ml オープン価格／P&G

人気サロン「GARDEN」が共同開発



ロレッタ ベースケアオイル 120ml 2730円／モルトベーネ オイルでもさらっと軽い仕上がり。ローズの香りも♥

手ざわりのいい髪を実感できるとリピーター続出！



NU ソワン オレオ リラックス 125ml 2940円／ケラスターゼ ゴワつく髪もやわらかでまとまりやすい髪に。

アレンジ前にオススメ！

からまった髪もするんとほどける



リーゼ スムースヘアカクテル 140ml オープン価格／花王 絡まりをほどきスタイリングしやすい状態に。

寝グセを素早く直しうるおいキープ



ダヴ モイスチャートリートメントウォーター 200ml オープン価格／ユニリーバ さらっとした使用感も○。

ブローしたようなサラサラの状態に



ルシードエル ベースデザイニング #レイヴェールスプレー 125g 735円／マンダム パサつきも解消。

幅広いアレンジに対応できる適度なかたさ



ナチュラルプラント ヘアワックス 60g 1,260円／ハウス オブ ローゼ アレンジ前やニュアンスづけに。

べたつかずしっとり落ちついた髪に



サラ ヘアクリームR 165ml 735円／カネボウ化粧品 パサつく髪も、毛先までしっとりまとまる髪に。

薄づきのジュレタイプが大HIT中！



リーゼ デザイニングジュレ Ⅲふわっとニュアンス 75ml オープン価格／花王 軽い感触でふんわりキマる。

PART 4

自宅ケアでお悩み解決

セルフケア編

よかれと思ってやっているケア方法が実は間違っているかも…？頭皮や髪のお悩みの正しい解決方法をマスターしてツヤ髪キープ！

教えてくれたのは
（P125、130〜132）
LIPPS
表参道店

㊟東京都渋谷区神宮前5-9-2 テラッツァ表参道1F ☎03・5468・0158 ㊡12時〜21時、土11時〜21時、日・祝10時〜20時 ㊡月、第1・3火 ㊡カット 6,825円〜、カラー 13,650円〜（カット込み）
http://www.lipps.co.jp

溝口さとみさん（表参道店）
堀越まこさん（表参道店）
NOMUさん（吉祥寺店）
ハブシュウヘイさん（青山店）

頭皮や髪のお悩み、どうすれば正解？

Q1 抜け毛がとても多いです！

>>>専用ケアとこまめなブラッシングを！

頭皮の血行をよくすることが、抜け毛の予防につながります。ブラッシングで頭皮を刺激したり、抜け毛専用のシャンプーを使うのもオススメです。

生えぎわから後頭部に向かってブラッシング！



マペペ マイナスイオン ソフトヘアブラシ 1,050円／シャンティ ソフトな素材で頭皮をやさしく刺激。

〈右〉薬用スカルプD レディース シャンプー 350mℓ、〈左〉同 トリートメント 350g 各4,800円／アンファー

"アホ毛"って切ってOK？

>>>NG！

アホ毛は、その毛が生えてくるときの体調や、毛根が弱っているときにできるといわれています。抜くと毛穴を傷め、またアホ毛が生えてくることも！

…で…毛が…に！

ルシードエル デザイニングポット #スマッシュフィクサー 840円／マンダム 重くならずに強力キープ。

…ハードアレ…ス 70g オ…各／ユニリ…かい部分も…せづけ。



かためのワックスで、他の毛束にくっつけて！

かためのワックスを指にのばして、アホ毛を他の毛束にくっつけるようにつまむ。毛束がなじみ自然とおさまる。

Q3 頭皮の乾燥が気になります

>>>オーガニックものを使ってみては？

洗浄力の強いものは、必要な成分まで洗い流してしまい皮脂バランスをくずしてしまうことも。天然由来の成分を使ったものなら地肌にやさしく◎。

低刺激タイプのものを選んで！



植物生まれの果汁トリートメント 200g 1,575円／石澤研究所 洗浄＆栄養成分は100%植物から。

エッセンシティ エアフィックス パンプスプレー 200mℓ 1,890円／シュワルツコフ プロフェッショナル ヘンケルジャパン

〈右〉ピュア ナチュラル シャンプーM 300mℓ、〈左〉同 トリートメントM 180g 各945円／ペーネコスメティクス

Q4 シャンプーブラシってアリ？

>>>アリ！

シャンプーだけでは落としにくい、毛穴の汚れまで取り除くことができます。ほどよい刺激がマッサージ効果もあり、頭皮の血行もよくなりますよ。

ツメを長くしている人にもぴったり！



〈右〉マペペ マイナスイオン ソフトクレンジングブラシ 630円、〈左〉同 ピンクラメ 735円／ともにシャンティ

頭皮に吹き出物が……。予防策は？

>>>頭皮を清潔に！

…れが毛穴につまると、吹き出物ができや…ます。毛穴をすっきりクレンジングしてく…ンプーやローションを使った頭皮ケアを。

毎日使うブラシやドライヤーも清潔に！



…＆ストリー…ッシュ ロー…mℓ 1,260円…ラトリーズ…レを解消。

クレイエステ パック EX 300g 2,100円／モルトベーネ 毛穴の汚れをクレンジングし、保湿成分を補給。

〈右〉h&s シャンプー 200mℓ、〈左〉同 コンディショナー 200g 各オープン価格／P&G 地肌をいたわりすっきり洗える。

Q6 枝毛の正しい処理方法は？

>>>切りましょう！

一度できてしまった枝毛はなおすことはできません。そのままにしても進行してしまうので、見つけたらカットし、トリートメントなどで枝毛予防を。

切れやすいハサミならなんでもOK！



ななめに切ると髪が裂けやすくなり枝毛再発の原因に。



ハサミは床と平行に。毛が分かれるやや上からカット。

カットソー 7,245円／mystic 原宿店

Q7 白髪を隠すには？

>>>ポイントカラーをうまく使いましょう！

白髪の部分だけポイントで暗めのカラーにしたり、ハイライトを入れて目立ちにくくする方法も。おしゃれっぽく見せて白髪をカバー。



Q8 フケが出やすいです。どうすれば？

>>>乾燥フケor脂性フケの見極めを！

まずは自分のフケがパサついた乾燥フケか、ベタつく脂性フケかをチェック。自分のタイプに合ったケアをしないと、フケ増殖の原因に。

エアコンでの地肌乾燥もフケの原因に！

脂性の場合

>>>毛穴がつまり、皮脂がたまりやすい状態になることが原因。毛穴を清潔に保つことと、頭皮の血行をよくすることが解決策。



〈右〉エスモEX 薬用シャンプー 300mℓ 1,890円、〈左〉同 トリートメント 250mℓ 1,680円／ともにドクターシーラボ

乾燥の場合

>>>洗浄力の強いシャンプーのせいで地肌が乾燥していることも。植物由来の成分が地肌にやさしい、オーガニック系のものが◎。



〈右〉ネイチャーズゲート シャンプー（HB）、〈左〉同コンディショナー（HB） 各532mℓ 各1,470円／アリエルトレーディング

サロンオリジナルシャンプーってどう？

>>>試す価値大のコダワリがいっぱい！

…お客さんの髪に触れ、お悩みを聞くこと…スタイリストが作っているので、使うたび…キレイになっていくのを実感できますよ！

肌にやさしいので敏感肌の方にもオススメです♪



…濃いやわらかな…んだ髪を修復

…アルシリーズ マリアシャンプー…40円、〈中〉同 エミーシャンプ…3,990円、〈左〉同 ノアトリー…0g 3,360円／以上GARDEN

天然成分がたっぷり地肌も髪も健康に！

〈右〉L08シャンプー 390mℓ、〈左〉L08トリートメント 250g 各3,990円／LIPPS 髪を内部から保湿・保護。

朝シャン・夜シャン、どっちが正解？

>>>夜シャン！

髪は夜成長します。一日の汚れをすっきり落とし、ケアしてから寝るのが美髪への近道。時間のない朝だとすすぎが不十分になりがちなのも注意！

Q “ボリューム”or“ペタンコ”、2大お悩みの解決法は？

>>>髪質に合わせたアイテム選びとスタイリングで、お悩みを克服！　ボリュームヘアはまとまり感、ペタンコヘアはふんわり感がキーワードです。

[ボリューム]

セット

耳下だけピンでとめる



耳上の髪を取り分けておく。広がりやすい耳下の髪は、耳後ろで、ピンをさしてとめる。



取り分けておいた髪を上からかぶせピンを隠す。広がりやすい部分をおさえればすっきり。

ケア&ドライ

前から風をあてて乾かす



NG!

前から後ろに向かって風をあてて乾かすと、根元が起きてしまい、バクハツヘアに！

耳下をつぶすようにドライヤーを



広がりやすい耳下の髪は引っぱりながら乾かす。根元がつぶれてボリュームダウン。

オイルタイプのトリートメントを！

コレがオススメ！



ニュートリ グロス シャインフィニッシュオイル 50mℓ 1050円／ロレアル パリ

カラーヴィヴ カラーケア オイルエッセンス 100mℓ 1103円／ロレアル パリ





こっくりした質感のオイルタイプがベスト。根元付近にもつければよりボリュームダウン。

シャンプー&コンディショナー

クセ毛や乾燥で広がる髪も、まとまりのいい素直な髪に



〈右〉スムーズ インフュージョン シャンプー 250mℓ、〈左〉同 コンディショナー 198g 各2,625円／アヴェダ

[ペタンコ]

セット

トップをカーラーで巻いておく



トップの毛束をとり、前巻きに1個、後ろ巻きに1個、合計2個を10分くらい巻いておく。

ケア&ドライ

引っぱるのはダメ



NG!

髪を引っぱりながら乾かすと、髪が根元からまっすぐな状態になり、トップがペタンコに。

ふわっと曲線を描くように！



毛束をふんわり持ち上げながら、内側に風を送りこんで乾かして、根元を立ち上げる。

スプレーorミルクタイプを！

コレがオススメ！



ヌーディオーラ トリートメントウォーター 200mℓ 2100円／サンテック　静電気防止。

インディゴ リラクサー 100mℓ 2100円／シャンテ　水分を与え髪を保護。





髪をつぶさない軽い仕上がりのものが○。根元にはつけず、中間～毛先になじませて。

シャンプー&コンディショナー

やわらかい髪に弾力を与え、ふんわりボリュームUP！



〈右〉モッズ・ヘア スタイルベース シャンプー ボリュームアップ、〈左〉同 コンディショナー ボリュームアップ 各500mℓ オープン価格／ユニリーバ

Q 正しいドライ方法は？

>>>“後ろ・根元

乾きにくい後ろの髪の根元部分
かしましょう。その間に、他の毛に
細い顔まわりの毛は乾いてきま
ーする場合は8割乾かしてからス

下を向いて乾かすと、後ろの髪の根元部分や、内側の髪が乾かしやすい





OK!

トップは指でジグかきなが し、根元を わりさせて



NG!

熱に弱い顔まわりの毛から乾かすと、ドライヤーをあてすぎ、ダメージ毛の原因に。

Q つい切りたくなるのばし期間。乗り切るアレンジ、教えて！

[肩につくミディアム]

実はおくれ毛を出すと一番可愛い長さなので、くしゃっとラフにまとめるのが正解。下の位置で結ぶと髪が長く見えて、よりフェミニン。

担当／溝口さとみさん





SIDE



BACK

カーディガン 7,350円／IRIS Club(ISBIT DAIKANYAMA)　カットソー 4,410円／mystic原宿店　シュシュ 4,725円／deux bouton(dicokick)

超カンタンプロセス



1 左顔まわりにおくれ毛を残す。トップの毛束をゆるく前にねじりながら、右サイドに。



2 ねじった毛束の毛先部分を右耳の後ろでピンでとめる。ピンは前から後ろに向かってさす。



3 全体の髪を手グシで右サイドに集める。軽くねじってゴムで結び、ループを作りおだんごに。

堀口美奈さん（早稲田大学1年）
担当／溝口さとみさん



カットソー 3,990円／can two　ブローチ 2,415円／ラグエル



1 ソフトワックスを前髪の毛先にだけなじませる。前髪を軽くねじり、毛先を丸める。



2 毛先をピンでとめる。ピンは上から下にすくうようにさすと、目立たずくずれにくい。



3 ピンでとめた部分を片手でおさえながら、毛束を引っぱり、ふんわり立体感を出せば完成。

PART 5

半端な長さでも可愛くな

のばし中アレンジ

おろしただけじゃキマらない
半端な長さを、可愛く乗り切
簡単アレンジテクをご紹介
し中ヘアも、おしゃれに解決

[目にかか 前髪

ななめに流しがちなの
けの前髪は、ポンパ
めてキュートな表情に
りまとめず、ルーズな
感を出すと、こなれ感

ペッタリしたななめ前
は老けて見えがち…



[オススメセルフ
カラー LIST]

…い成分のはちみつ
…髪にやさしい!

…ティラボ ヘアカラー ハニーベージ
…外品)、(左)同 エンジェルベリー(医
…各オープン価格/ホーユー

…しゅもみこむだけの
…ラーリング

…ア ふんわり泡カラー マシュマロ
…薬部外品)、(左)同 シフォンベー
…外品) 各オープン価格/花王

…ドの重めヘアと
…の深みのあるカラー

…エル ミルクジャムカラー #クラ
…ティ(医薬部外品)、(左)同 #ラズ
…医薬部外品) 各735円/マンダム

PART 6
ヘアスタイルをさらに可愛く見せるカギ!

カラー編

ファッションのようにヘアカラーを楽しむのはもはや定番。セルフカラーのコツから、カラーの選び方まで完全レクチャーします!

Q セルフカラーのコツ、教えて!



Point1

"染まりにくいところ" "染まりやすいところ" を学ぼう!

染まりにくい順番にざっくり3パートに分けられます。ブロッキングして、染まりにくいところから塗っていくのがムラなくキレイに染めるコツ!

① もみあげ～えり足 "染まりにくい"
いちばん染まりにくく、塗り残しがちな場所。えり足部分は、髪を上に持ち上げると塗りやすい。

② 側頭部～後頭部 "普通"
サイド、後頭部も根元～毛先の順に塗っていく。根元付近は染まりやすいので液のつけすぎに注意。

③ 顔まわり～頭頂部 "染まりやすい"
最後に染まりやすい前髪や生えぎわ、トップの髪を塗る。毛先のほうは手袋をした手を使ってなじませて。

Point2

どうしても染まりにくいコのための裏ワザ!

えり足だけラップ!

温度が高くなると、染まりやすさがUPします。染まりにくいえり足はラップでくるみ、1分間ドライヤーの熱をあててから次のブロックへ。

Point3

ムラにならないよう、均一に!

[泡タイプ]
よくもみこむ
たっぷり泡をつけて、根元までいきわたるようにくしゅくしゅと泡立てながらもみこむ。ムラになりにくく、なじませやすいので初心者にオススメ。

[クリームタイプ]
手でなじませる
クシで強くとかしすぎると、キューティクルがはがれて、ダメージの原因に。毛先に塗るときだけ、クシを使わず、手を使ってやさしくなじませるのが○。

用意するもの

手鏡
えり足部分や、耳の後ろなど、きちんと塗れているかチェックするのに、手鏡がお役立ち。

ヘアクリップ
髪を取り分けて、染まりにくい場所からカラー剤を塗っていくことがムラなく染めるコツ。

時計
髪質によって染まり具合は違いますが、規定の放置時間をチェックするために、時計はマスト!

手袋
カラー剤が手につくと落ちにくいので塗るときに使用。市販のカラー剤には付属で入っています。

タオル
カラー剤を塗るときに、ケープがわりに肩にかけて、服が汚れるのを防ぎます。

コールドクリーム
髪の生えぎわや、耳のまわりに塗って、カラー剤が直接肌に触れて、色素沈着するのを防ぎます。

前あきの服
カラー剤をなじませたら洗い流すので、頭を通さなくても脱げる、前あきの服がベスト!

ティッシュ
規定の時間がたったら、トップの毛のカラー剤をティッシュで拭きとり、染まり具合を確かめます。

Q アッシュ系、ピンク系……、それぞれ印象はどう変わる?

…ラーが変わると、雰囲気もガラッとチェンジ。なりたいイメージに合わせてカ…ぶのが、手軽に理想のスタイルに近づける秘訣!

[…ルド]
もとの色素を抜いた金…

[マット]
ベースの色にグリーンを足して、くすませ、ツヤをおさえたカラー。クールなイメージに見せたいときにぴったり。

[アッシュ]
外国人風のやわらかな髪に見せたいときに。髪を軽く、ドライな質感に見せるので、夏に人気の出るカラー。

[…ウン]
地毛の色に近いので、い…

[ピンク]
髪にツヤを与え、スウィートで女のコらしく見せられるので男のコ受けも○。色白さんに似合いやすいカラー。

[オレンジ]
明るく元気な雰囲気に見せたい人にオススメ。カジュアルなファッションにもハマりますが、退色しやすい面も。

Q 最近流行のカラーの入れ方は?

>>> セクションカラー

少し前の木村カエラさんがお手本。全体のカラーと違いのわかるカラーを、部分的に入れてアクセントに。カットせずに印象を変えたい人に、今イチオシのテクニック!



Q カラー用語が知りたい!

[ベタ]
髪全体を1色のカラーで染めること
根元から毛先まで、髪全体を1色のカラーで、染めるいちばん一般的な方法。ワンタッチカラーとも呼ぶ。

[リタッチ]
のびてきた地毛の部分だけ染め直す
カラーリングをして、新しくのびてきた部分だけ染め直し、根元から毛先まで色や明るさをそろえること。

[ローライト]
部分的に暗い色でカラーリング
ベースのカラーより暗い色で部分的に染めること。立体感を与えたり、落ちついた印象に見せたいときに。

[ハイライト]
部分的に髪のトーンを明るくすること
部分的にブリーチをして髪を明るくし、ベースのカラーと差をつけることで動きが出て、軽い印象に見せられる。

番外編

サロンオーダー編

「どうやってオーダーしたらいい?」「指名しても大丈夫?」。今さら聞きにくいサロンに関する疑問のあれこれを、スタイリストさんに直撃取材!

Q1 どんなふうにオーダーされたらイメージがつかみやすいですか?

全然長さが違っていてもいいので、なりたいイメージの写真や、雑誌の切り抜きを持ってきてくれるとわかりやすくて助かります。

切り抜きがあるのがいちばん伝わりやすいです。自分の髪悩みをいってもらえれば、それをカバーしながら、理想のヘアを似合わせることができます。

Q2 いきなりおまかせにしちゃっても大丈夫ですか…?

本当はちょっと困ってしまいます(笑)。ざっくりとでもいいので、今のばしているとか、イメージを変えたいなどなんでもいいので教えてください!

初めての来店でおまかせは好みではないスタイルになってしまう可能性が高いです。ある程度好きなイメージを伝えてもらえるとこちらも安心です。

Q3 カット中にされると困ることはありますか?

カットの最中に、常に首を動かしていると、長さや角度が変わってしまい、失敗してしまうことも……!

ずっと下を向いていたり、横を向いていたりするとカットが難しいです。一緒に可愛いを作りましょう♥

Q4 スタイリング剤をつけていっても大丈夫ですか?

普段のスタイルを見たいので、ぜひスタイリングした状態で来てください! サロンでシャンプーをするので、大丈夫ですよ。

いつもどのようなスタイリングをしているのかわかりやすいので、普段どおりのスタイリングで来てもらえるのがベストです。

Q5 指名をしても大丈夫ですか?

もちろんOKです。スタイリストとの相性もあるので、来店のたびに違うスタイリストを指名していただくことも可能です。

むしろ指名してもらったほうがこちらもやる気が出てうれしいです。ぜひ指名してください!

Q6 どんな服装で行くのがベストですか?

好きな服で大丈夫です。フードつきの服だとモコモコしてしまうので、っ…いていないもののほうがいいですね。



姉 Profile

鈴木亜耶(モデル)♡1988.11.08生まれ♡蠍座♡B型

趣味「エレクトロMUSIC中心のDJ」
もともとの音楽好きが高じて1年前から始めたDJ。月2ペースで、青山や渋谷のクラブで回してます。亜美ちゃんとも共通の趣味。

特技「硬筆とトロンボーン」
トロンボーンを吹くことはあまりないけど、昔からの特技！　硬筆は、子供ができて体操服に名前を書くときに役立つかな(笑)!?

好きなもの

☆有名人
江口洋介
亜耶のママと年も変わらないのにあのクールなカッコよさはすごい。包容力もありそうだし、奥さんの森高さんがうらやましい♥

☆マイブーム
ネイル☆
気分に合わせたネイルをすることがストレス発散にもつながってる。友達の文子ちゃんにやってもらうこともあるけど、原宿の「Pink Flamingo Sister」によく行ってます。

☆男のコのタイプ
さわやかで男らしい
見た目はもちろん江口洋介さんなんですけど(笑)、一番大切なのは愛情表現の仕方。毎日じゃなくても「好きだよ」って、ストレートに言葉でちゃんと伝えてくれる人。

☆映画
『私の頭の中の消しゴム』
とにかく感動!!　若年性アルツハイマーになった妻を、夫が支える純愛ストーリー。主人公のチョン・ウソンもカッコいい！

読モになったきっかけ
もともとサロンモデルをしてたけど、読モとして声をかけてくれたのはminaが初めて！　初SNAPで緊張したのもいい思い出です。

恋愛パターンは?
基本的に告白は自分から！　でも、そういう人に限ってフラれるんですよ(泣)。だから、つき合う人には告白されることが多いかも。



カリスマツインズ読モにClose-up!

Aya Ami ノート

"好き"を通り越して、"憧れ"の存在になりつつあるスーパーツインズ。
2人が読モデビューを果たしたminaにしかできない、可愛くて、だけどちょっぴり赤裸々なクローズアップ企画が実現！　おしゃれライフはもちろん、初登場の家族まで、とことんプライベートに迫りました。普段は「アミアヤ」と呼ばれる彼女たち。
2人が呼び合う、姉の亜耶・妹の亜美にちなんで「アヤアミ」——
そんな細かいこだわりまで完全網羅してお届けします。

◎撮影／勝吉祐介(PEACE MONKEY)　◎モデル／鈴木亜耶、鈴木亜美
◎構成・文／本間綾



妹 Profile

鈴木亜美(モデル)♡1988.11.08生まれ♡蠍座♡B型

休みの日は?「亜耶ちゃんと2人カラオケ」
歌のレッスンを受けてるから、練習としても必須。あとは買い物！　好きなブランドはdual・goocy・NADIA、あと古着屋もチェック。

特技「トランペットを吹くこと」
といっても、披露する場は特にないけどね(笑)。亜耶ちゃんと頑張っているDJが「特技」にできるように、もっと頑張ります！

好きなもの

☆有名人
クリスティアーノ・ロナウド
スペインのサッカーチーム「レアル・マドリード」で人気No.1の選手。彼のおかげでサッカーを見るようになったくらい大好き♥

☆マイブーム
「走るコト」
夏からハマってるのはジョギング。ちょっと太ったので、体を動かしたいなと思って、週2ペースで始めました。NIKEのスニーカーを愛用。

☆男のコのタイプ
やさしくて真面目
普段は物静かなのに、たまに可愛いところのある男のコが好き♥　外見は、身長が高くてがっちり体型の「THE・男」な人がタイプ。

☆映画
『アルマゲドン』
ラブストーリーも好きだけど、家族愛をテーマにした映画は必ずチェック。この間『私の中のあなた』を映画館で見て号泣しました。

双子でよかったことは?
全部♥　例えば、買い物に行って買うか悩んだとき、亜耶ちゃんに試着してもらって、客観的に見ることができるのも双子の特権!?

恋愛パターンは?
亜耶ちゃんと一緒で、好きな人には自分から！　いつもは結構尽くすタイプだけど、たまには尽くされてみたい♥という願望も。

I Love it♡

愛して止まないモノやヒトなどを、とにかく徹底取材! 普段はあまり見られない、プライベート感満載でお届けします。

…らしくてカッコいいパパ。私たちの…してくれるやさしいママ。おしゃれ…っかり者の妹。ちょっと人見知り…て仕方ない弟。こんなステキな家…かも一心同体の亜耶・亜美がいる。…ステキなことなんてありません!

「どんな人にも感謝の気持ちは忘れずに」
by mother



母・鈴木由美さん（会社員・44才）

弟・鈴木遼之介クン（小学6年生）

…2人はどんな人?

…さしくて思いやりがあるお姉ちゃんです。…さい頃からずっと僕のことを可愛がってく…てるし、たまに浜松に帰ってきてもたくさ…話しかけてくれるんです。昔、家族みんな…キャンプに行ったのが一番の思い出。

…2人へメッセージは?

…姉ちゃんたちを見てて、双子だからあたりま…だけど「けっこう顔が似てるな」って思ってま…(笑)。いつもやさしくしてくれてありがとう! …れからも東京でのお仕事がんばってくださ…。いつまでも応援してるね。

From 母

Q 亜耶・亜美の違いは?

A 亜耶は姉だけに要領がよくてしっかりしてるし、亜美は妹だけに人の気持ちを考えるやさしいコ。実は、一度だけ2人の寝起きの顔を間違えてしまったことがあって……親でも間違えるほど基本的にはそっくり(笑)。

Q 印象に残っているエピソードは?

A 妹の茉琴が生まれたとき、よっぽどうれしかったのか2人とも片ときもそばを離れませんでした。何もいわなくてもおむつを替えたり、ミルクを飲ませたり、私の見よう見まねで頑張ってるところがすごく可愛かったですね。

1 週1で必ずチェック! 古着屋「OTOE」



サロンスタッフの方に教えてもらって以来通いつめてます。原宿にあるから、撮影のあとにも行きやすいし、亜美のツボをつくアイテムが満載! 店内もすごくオシャレなんです。

「OTOE」(オトエ)
㊟東京都渋谷区神宮前2-31-9 ☎03・3405・0355 ㊎12:00~20:00 ㊡なし アメリカで買いつけた古着は、ローブラなものからアンティークまで幅広い品ぞろえ!

2 コレなしではいつもメイクは無理!! decenciaフルセット&アーバンディケイのシルバーラメ



超敏感肌で、すぐ肌荒れするタイプだったのに、ディセンシアを使ってから肌が荒れにくくなりました。ラメは黒目の下あたりにラインを入れるだけで、ウルウル目になるすぐれモノ!

3 疲れも吹き飛ぶ癒しのメロディー J-POP



DJをやるときのアップテンポな曲ももちろん大好き! でも、散歩したりリラックスしたいときはJ-POPが必須なんです。歌詞までよく聞き込むから、感動して泣きそうになることもしばしば。

〈上から時計まわり〉椎名林檎、DREAMS COME TRUE、aiko、bank band、lego big morl。

4 困ったときの小物だのみ!! Dr.Martinのブーツ&MARC JACOBSの腕時計

マーチンのブーツはサンタモニカ(古着屋)で約8,000円。ずっと欲しかったけど、新品は高いから古着でGET。マークジェイコブスの腕時計は、生まれて初めて買った高級ブランド品。





5 食べない日はないかも…!? ビタミンたっぷりフルーツ



夕食を食べそびれて、遅くなったときはかわりにフルーツを食べることが多い。亜耶ちゃんもフルーツ好きだから買って帰ってあげると、同じものを買ってきてくれてるなんて偶然もよくあります。

Aya's "I Love it♡"

1
東京のホームといえばココ!
ヘアサロン
「ULTRA©」

約2年前からお世話になってます。担当は笑顔がキュートな茅野ちゃん♥　カットはもちろんアレンジ、カラーも全部が亜耶好みなんです。他のスタッフさんも面白い方ばっかり!



「ULTRA©」(ウルトラシー)
㊟東京都渋谷区神宮前3-21-16　☎03・3796・3955　㊠平日11：00〜21：00、土・日・祝11：00〜18：00　㊡火曜　おしゃれSHOPが建ち並ぶ裏原宿にある人気サロン。

2
いいにおいが大好き♡♡
柔軟剤フェチ



洗濯したての洋服って幸せな香りがする♪　初めはダウニー(ピンク)、次はレノア(パープル)、今はスナッグル(グリーン)を使っています。ちょっと多めに洗濯機に入れるのが亜耶流!

3
毎日コーデのおとも!
ボーダーアイテム



白×黒メインで20アイテムくらいコレクション!　似たようなものを持っていても、見るとつい欲しくなっちゃう(笑)。大人めコーデをカジュアルダウンしたいときに、ボーダーをMIXすることが多い。



4
私のもう1つの相棒
DJ用ヘッドフォン



先輩DJにすすめられてGETしたヘッドフォンは、オーディオテクニカのもの。ちょっとゴツめなデザインが気に入ってます。約1万円と高めだったので、付属のポーチに入れて大事に保管。

5
3食和食でもOK!
KOKORO café

2人とも大の和食好き!　特に和食メニューが豊富なKOKORO caféは、撮影や買い物の合間に行くことが多い。チキンと大葉のトマト煮込み&マンゴーミルクはオーダー率高め。

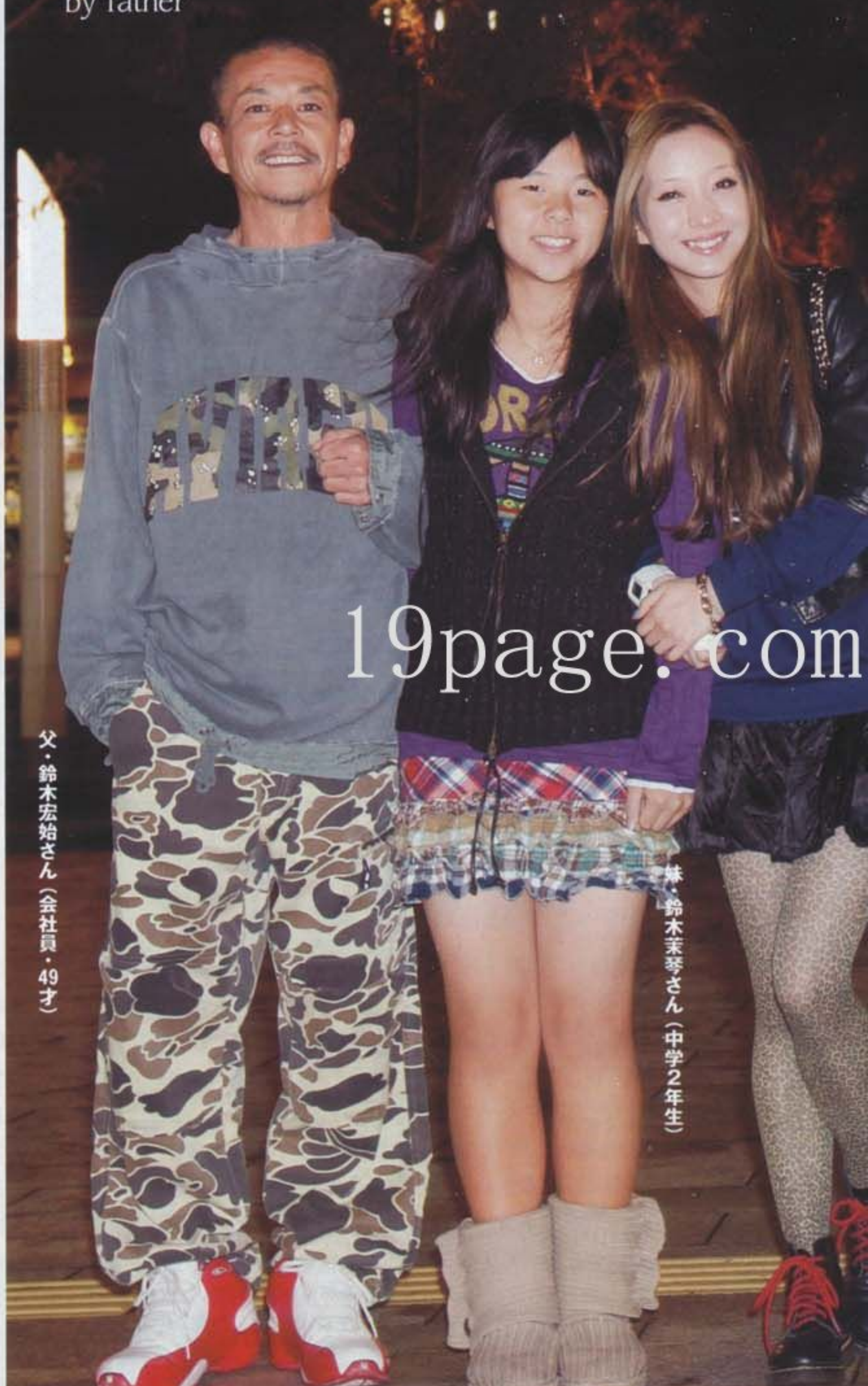


「KOKORO café」(ココロ・カフェ)
㊟東京都渋谷区神宮前4-29-9 スクエア神宮前ビル1F　☎03・5474・5042　㊠11：30〜23：00(LO22：00)　㊡火曜　おしゃれスタッフ企画でもおなじみヘアサロン「KOKORO」に併設。

亜耶&亜美ツインズ
コレだけは欠かせない

6
世界で一番大事な存
myファミリ

「人一倍頑張り屋なんだから無理はするなよ」
by father



父・鈴木宏始さん(会社員・49才)

妹・鈴木芙琴さん(中学2年生)

From 父

Q 「双子だな」と思ったことは?

A 小さい頃、2人にしか理解できないであろう不思議な言語!?でコミュニケーションを取り合っていたことですかね(笑)。全然意味不明なのに、2人はちゃんと通じ合っていてまるで宇宙人のようだった。

Q 印象に残っているエピソードは?

A シワシワのハンカチを持って仕事に行こうとしたら、小3くらいの2人が駆け寄ってきて「パパはシワシワのハンカチを持っていって、女の人の前では独身のフリをするの?」といって怒られたこと。女性は怖いですね(泣)。

From 妹

Q 2人はどんな人?

A 亜耶ちゃんは、おもしろくて働き者で
ャレ。亜美ちゃんは明るくて働き者で
ャレ。とにかく、2人とも私の自慢のお
ゃんたちです。ふだんから私と遼之介
とってもやさしくしてくれるんです。

Q 2人との思い出は?

A 地元のお祭りにいつも一緒に行ってい
おみこしをみんなでかついだり、練りに
ていったりしたこと。家でごはんを食べ
とが多いから、たまに家族みんなで外
べるごはんもイイ思い出です。

カリスマ読モの2人が初めて語る…

「Aya Ami」の真実

「悩みなんてなさそう」ってほどに、いつも明るく可愛い亜耶・亜美。でも、友達も知らない2人の本音や過去、陰なる努力を聞き込みました。その結果見えてきた「人一倍、頑張り屋」なおしゃれツインズ、必見です。

イドルになりたい
していえない」

に地元の芸能事務所に入って
っとメジャーな事務所に入り
クターズスクールや劇団ひま
ママが片っぱしから履歴書を
んです。でも、学校の友達にそ
話したら「何いってんの?」って
と思っていえなかった。私たち
入りはもともとママの夢だった
ママの喜ぶ顔が見たかった。

「たまに思い出す、パパのコト」

2才のときに両親が離婚したんです。なんとなく、「海に行ったな」とか「ココ来たことがある」くらいは記憶にあるけど、その頃のことは正直ほとんど覚えてない……。私たちの5才の誕生日の日、ママに「今日からお父さんって呼んでね」っていわれたのが今のパパ。恥ずかしくてすぐには呼べなくて(笑)、でも気づいたら「パパ」って呼んでた。前のパパのことも全然思い出さないわけじゃないけど、思い出しても悲しくはならない。だって泣いたって仕方ないから。





「グラビアでもなんでもいい!」

オーディションで東京に行った中3の終わり頃「うちの事務所に入らない?」とスカウトされたんです。今思えば怪しい感じだったけど、そのときは「コレで東京に出られる」って一心で……。しかも高校も決まってたのに、親を説得して1週間で中退。その頃、読者モデルという存在も知らなかったし、グラビアでもアイドルでもなんでもいいからとにかく有名になりたかった。

日で100円しかない……」

退して、上京するために2人で化粧品の工場で働きました。月15万の収入を1円も使わずに2カ月で60万貯
。事務所に入っていたから、変則的に仕事があってバイトもできない日々。もちろん、その間はほぼ無収入
マは「昼間は洋服の販売員・夜はコンビニ」でバイトをして一生懸命仕送りをしてくれてたから「お金が足り
て連絡できなくて……。最低なときは3日で100円ってことも。ガスコンロもなかったから、2ℓ 100円の水を
ジャーで沸騰(笑)。ママが送ってくれたインスタントのみそ汁を飲んでしのいでました。ママの努力を思う
のレッスンも休めなかったし、彼氏も作れなくて……。今思うと、ちょっとネガティブになってたんです。生活
くなったのは上京して約1年目。ママとも話し合って一度浜松に戻ったこともあった。



宿=アヤアミに
たい!」

宿系ファッション"が確立されてきて、そ
ッションが私たちも大好き。だからいつ
宿っていえば亜耶・亜美だよね」ってい
な存在になりたい。欲をいえば、音楽
いくのがベスト。CharaさんやYUKIさん
アーティストはやっぱり憧れ。でも、い
りたい自分になれるって信じてる。その
あって、今の私たちがあるんだから!

「読者モデルができる幸せ」

一度浜松に戻る少し前からサロンモデルをしてて、同じ頃モデルをしてたコのほとんどは"読者モデル"になってた。「自分がしたいオシャレをして雑誌に出れる」なんて思ってもなかったし、早く上京して読モになりたくて必死に貯金しました。そして、上京してすぐに声をかけてくれたのがmina。それから他の雑誌にも出させてもらえるようになったから今が本当に夢のよう! でも、今までの努力や苦労は2人だからできたこと。本当に双子に生まれたことに感謝しない日はない。

Aya Ami ノート 撮影(裏)Snap

約4日間にわたった取材&撮影。その中で見えた彼女たちの素をこっそりSNAPしました。



「ォ大好きツインズ♥」

美声で次々と十八番を披
日はJUDY AND MARY、
歌い、最後はMr.childrenの
をウルウルしながら熱唱。





まで往復6時間」

を撮るべく向かった浜松まで
メラマン勝"さんの運転
が同時に夢の世界へ(笑)。



「小学生に戻ったみたい♪」

企画内で使われているイラストやアルファベットも本人たちの手描き。さっきまでワイワイ話していたのに、描き始めるとほぼ無言。たまにお互いの作品を見ては「私のほうが上手」と冗談が絶えません!

「お互いを撮るのは初めての経験」

このページのそれぞれの単独カット、実は2人でフォトセッションをしていました。初心者とは思えないほどの写真の腕前に一同ビックリ!







「21才になりました!」

撮影日中にBirthdayを迎えた2人。スタジオでの撮影後、突然のサプライズケーキ&プレゼントにビックリ! 感激のあまりウルウルする亜耶ちゃんを亜美ちゃんがフォローするほほえましい一面も。

知華の日々是々

ともかのひびこれこれ

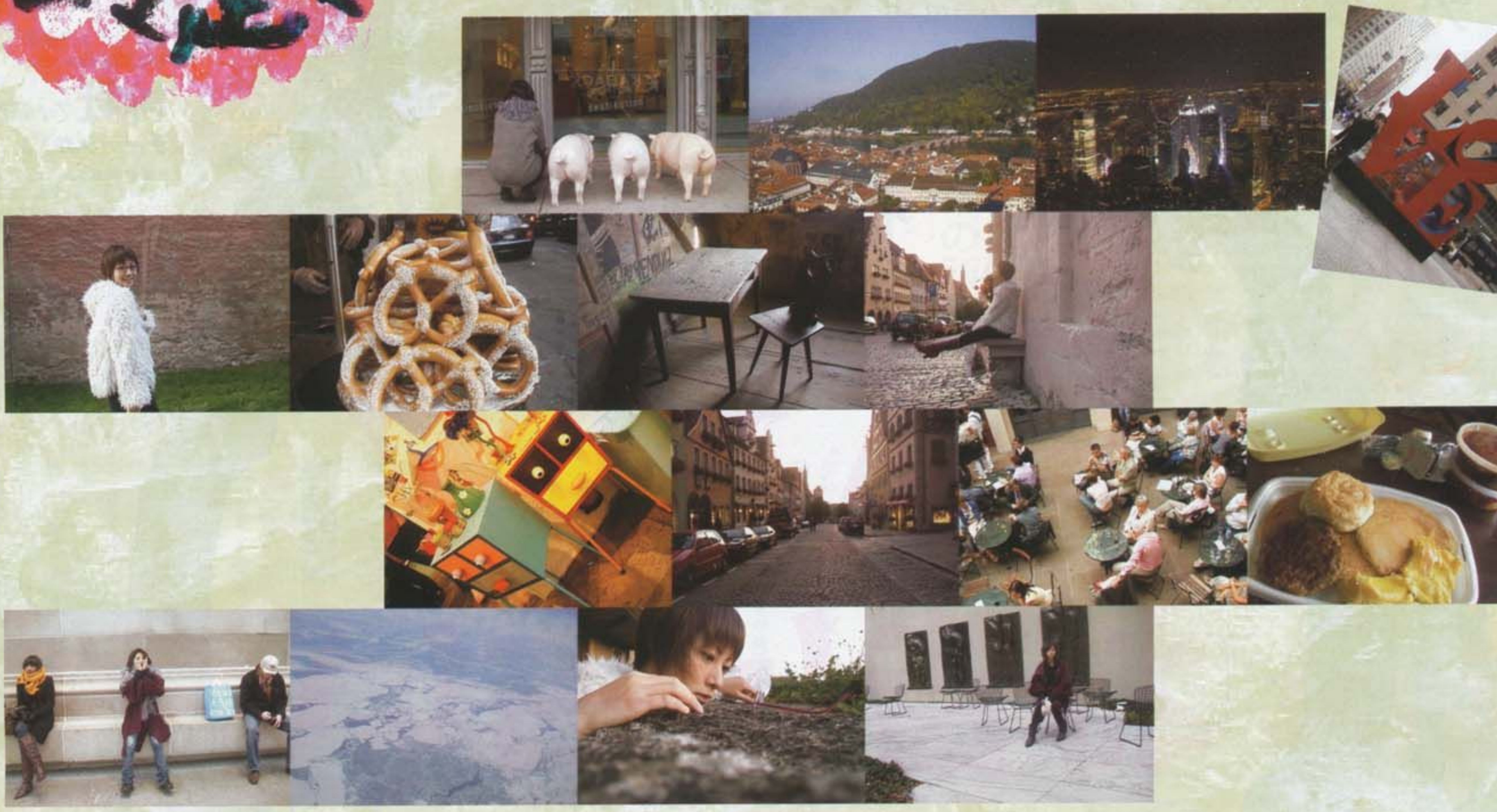
Vol.7…「旅行@海外編@」

◎撮影・文／知華
◎取材／本間綾

今までに12カ国もの海外へ行った経験のある知華。しかも、彼女の海外旅行へのこだわりは、個性的なものがありました。前号の国内編に続き、未公開の写真とともにお送りします。



PROFILE
ともか：1986年12月4日生まれ、東京都出身。mina専属モデル。独特の世界観を描いたブログ「chaos」での文章や写真に注目が集まる。http://star-studio.jp/tomoka/



海外旅行の三ヶ条

女は保湿も命

長い時間、飛行機に乗ってるときは必ずシートパックでケアするのが私の常識となっています。なので、機内は当然スッピン。乾燥対策で入念に保湿をするのは高校時代から心がけていること。服装も体を締めつけるものは選ばず、つなぎやサルエルパンツみたいなゆとりのあるものがマストです。狭い機内で長時間滞在するときは、体をいかにリラックスさせるか自分自身でケアすることが重要です。靴も脱ぎやすいものが良いけど、使い捨てスリッパを持参すると楽かもしれませんね。最近はホットアイマスクなんかも持って行くと機内だけでなく旅行中も疲れがとれやすいのでオススメです。旅行は家を出た瞬間から始まってるもの、行く道中の過ごし方を考えるのも醍醐味ですよね!!

カメラは2つもってけ

海外とは言わずに旅行にカメラは欠かせませんよね。私はこの連載をしているくらいなので、もちろん写真は好きなのですが……必ず海外にはカメラを2つ以上持っていきます。なかでも、電池タイプのデジカメは絶対に必需品です。一日中写真を撮っていたら充電は大概なくなります。そこで欠かせないのが電池タイプ。画質は下がるといっても、物凄くこだわらない限り大差は感じません。国ごとで変圧器を持ってくのも手ですが、電池タイプは一台あると世界中で使えるのでとにかくオススメ。普通のものより値段も安いから是非探してみてね！

自分と向きあえ

私にとっての旅は自分に足りないもの、自分自身が今何を求めているのか向き合うためで、閉鎖的
気持ちから始まっています。行きの機内で、ノートに自分自身についての近況を交えて書き記し、帰
の機内で旅行中に得たこと、何を見いだしたかを書き記します。私の場合は考えて書くことで、気持
が落ち着くみたいですね。閉鎖的に始まるとはいっても楽しんでないわけではありません。思考を
換えることもできるので、それはそれとして一時停止するのです。これは物心ついたときからなの
癖ですね。もちろん、一時停止はすぐさま再生できますが(何だかビデオみたいですね(笑))。私は
えることが好きなので、考えすぎるのは止めたいけど、もはや趣味となっています。何を考えるかとい
と何でも考えて、何でも知りたいのです。旅行というのは、そんな欲求を上昇させるので私の頭の中
毎度パンクしそうですが普段何かに集中したりしないので良い機会かもしれません。
昔から海外にたまたま行く機会が多く、その度に様々な衝撃を受けました。私はモデルを始める前
15才の頃に、自分の人生とこれからの生き方を考え中学から持ち上がりの進学校を辞めることを決
ましたが何だか釈然としないことがありました。そんな折に、ヨーロッパを8カ国旅行する機会があ
たのですが、反抗期真っ只中の私はふてくされるばかりで、自分自身の葛藤が心苦しかったように覚
ています。旅行からしばらくたった頃、ローマに行った際に道行くすれ違う人と目が合うと微笑みか
てくることに気付きました。こんなこと日本じゃありえない！　私は初めての海外で、異国との違い
肌で感じ「ああ、世界はとても広く、私の知ってる世界はとても小さく愚かだ。何も怖がることはな
世界は本当に広いんだ」と知ることができました。
この衝撃を15才の若さで感じられたのは有り難いことですが、そんな些細なことで私は自分自身の
来を切り開いたように思います。私にとっての海外旅行は娯楽だけではなく、自分に答えと希望を見
だしてくれる大切なものなのです。

次号予告「1週間着こなし」

このコーナーで取り上げてほしいテーマや感想がある方からのお便りをお待ちしております。〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部「知華の日々是々」まで。

Merry X'mas and A Happy New Year! 2010年、私は年女です

Part 1

2010年 今よりもっとよくなる！ HAPPYお告げ占い

2010年、私の運勢はどう変わる？　恋は実るの？　もっと可愛くなるには？　今よりも確実にヴァージョンアップしたいあなたのために、HAPPYを呼び込む星のお告げが到着。暗くて先の見えない世の中だけど、神様、私たちの2010年に幸運をください！

◎撮影／石沢義人　◎スタイリング／蜂谷優子　◎イラスト／宮越暁子（P138〜144）

魚座の星回りの影響で……

海や川がラッキープレイス！

2010年は、水の流れのように人生を流れていく魚座の年。海を象徴する星座でもあります。だから水のある場所にツキが集中！

2010年運気を上げる色は……

パープル！

1年を通して"パープル"が幸運をもたらしてくれます。濃い色よりラベンダー系がベター。夏は"赤"もラッキーカラーに！

スピリチュアルな1年になる！

神社でパワーチャージが◎

精神世界が重視され、スピリチュアルな1年に。神社など神聖な場所がパワーをくれます。海に隣接する宮崎の鵜戸（うど）神社が特におすすめ。

ギャップを兼ね備えた

不思議ちゃんがモテる1年！

魚座の基本性質こそ「THE・不思議ちゃん」。魚座の恩恵を受けて、フワフワとつかみどころのない女のコがモテモテに。意外なギャップもメンズをひきつけそう。

Bigアーティストが出現!?

芸術が大BOOM！

感性がきわだつ2010年は「MY○○」など自分流に生きることが流行る年。芸術家も活躍する予感。作詞作曲もするアーティストなど、Bigな歌姫が必ず出現する!?

監修：ムーン・リー

西洋占星術師。「怖いほど当たる！」と評判で、minaをはじめ、数々の女性ファッション誌の占いページやエッセイなどで活躍中。顧客には企業トップや有名人、政治家も多数。

3/21～4/20生まれ
ARIES

牡羊座

2010年ラッキーカラー→ピンク、黄緑
ラッキーファッションテイスト→セレブ風可愛めStyle

運気を上げる!! 4大ラッキーGOODS


キャップがユニークなピンクネイル
ネイルカラー〈左〉N 304、〈右〉N 317 各1,680円／アナ スイ コスメティックス(N 317は2010年1月7日発売)


カラフルな小花柄ワンピ
小花ワンピース 4998円／アースミュージック&エコロジー新宿


フルーツ味でキュートなデザインのリップ
フルーツシリーズ リップクリーム(ラ・フランスの香り) 714円／B&Cラボラトリーズ


ポンポンつきニット&ニット帽のコンビ
ポンポンつきニットワンピ 5145円／cantwo ニット帽 2310円／ROPÉ PICNIC PASSAGE

2010年に起こる!
Happyニュース速報♥

Happy 1
勝負運が最強な1年！心に秘めていた物ごとで成功しちゃうかも!?

Happy 2
はなやかムードのイベント会場で運命の彼に出会えそう♥

Happy 3
8月頃にサマージャンボ宝くじに当たる確率がMAXに!!

ラッキーDAY
3/26、4/13、8/1
アンラッキーDAY
1/11、10/2、12/28



自分試しの1年になりそう 前半の頑張りは10月に認められる！

全体運

頑張った努力は自分を裏切らない！

幸運をもたらす木星が夏に牡羊座に入るので、その頃ラッキーサプライズが多発しそう！ 逆にそれまでは充電期間。コツコツ頑張ったことが夏にかなうこともあるので、自分試しのつもりで努力してみて。運気が最高潮になる2011年に向けて、10月からやたらと注目されるので、調子に乗らないように注意。2010年の勘は信じてOK。特に4月、予想が的中して驚くかも。気をつけたいのがレジャーでの火の事故。やけどの暗示があるので慎重に。ラッキーパーソンは同じ牡羊座の人。

LOVE運

自分の感情に素直に動いてOK

健康的なセクシーさが強調されて、男のコを魅了しそう。上京や就職など環境の変わる4月と7月、8月のレジャーに出会いが集中するので、この時期はアンテナを張り巡らせて。また夏に始めたバイトで、同僚と恋愛に発展する可能性大！ 直感の恋が成功する年なので、ピンときたらつき合ってみるのがおすすめ。体格のいいスポーツマンタイプと縁があります。ただ、優柔不断な友達に恋を邪魔される暗示があるので、要注意。結婚は2011年が最高に幸せになれるから、今は少し我慢！

仕事・勉強運

さえた勘が昇進や試験合格にも効果を発揮！

頑張りが認められて突然のキャリアアップや抜擢が望める1年。勘がさえているので、資格や就活も難なくクリアできそう。4月、8月、10月は試験運がグンとUP！ 半面、やる気満々で始めたことをすぐにやめたりと三日坊主になりやすい1年。2月、12月は上司との衝突に注意。

マネー運

“太っ腹”精神がMoneyを呼び込む！

ガツガツしすぎると逆に金運が下がってしまうことも。自分に散財してしまうよりも、人のために使うことで豊かさを感じることができそう。5月はエステなどの美容系の勧誘にだまされてしまうかも。お金に関してはいつも疑いの心を忘れず、お財布の紛失にも注意を払って。

4/21～5/21生まれ
TAURUS

牡牛座

2010年ラッキーカラー→シルバー、水色
ラッキーファッションテイスト→クールマニッシュ

運気を上げる!! 4大ラッキーGOODS


ジュエリーのようなアイシャドウケース
ブリリアンスアイズ 01 5,250円／ジルスチュアート ビューティ


グレーVネックのロングセーター
アンゴラニットワンピ(ベルトつき) 8295円／titty&Co. 新宿店


黒いパレットのリップセット
カラーパレットS 1,575円、リップミックス(左上から時計回りに) S-16、B-03、S-15、P-06 各1,260円／マリークヮント(S-15、S-16は2010年1月15日発売)


Rock風黒レザージャケット
レザーライダースジャケット 2万790円／mystic原宿店

2010年に起こる!
Happyニュース速報♥

Happy 1
9月に驚きのプロポーズ！しかも相手は超お金持ち！

Happy 2
海外旅行運がGOOD。気負わずどんどん出かけて運気アップ！

Happy 3
ダイエットに成功しやすい年。気合いだけで!? ラクラク－5kg！

ラッキーDAY
1/7、4/25、9/18
アンラッキーDAY
7/27、8/10、11/13



体調が運気を左右する年 体をいたわると幸運体質に！

全体運

干渉しすぎ、頑張りすぎ……「やりすぎに注意」な1年

09年はよくなかった……。なんて嘆く人も2010年は後半から運気がアップしていくので安心して。けれど前半は健康&美容運が停滞。ダイエットのしすぎでリバウンドしたり、7月に挑戦した美容法で逆に肌荒れを起こしたり。幼なじみや家族など大切な人と衝突することもあるけど、自分に原因があることが多いので、いつでも冷静さを保つことが大切。9月からは将来のビジョンがかたまり、自分流の生き方が描けたりと上昇気流。温泉などほっこりした場所に旅行に行くと吉。

LOVE運

今年HAPPYになれるのは純愛♥に決まり！

じっくり育む恋愛の当たり年。サークル、仕事場、当たり前に身近にいる人の中に運命の相手がいるはず。居心地がいいなと感じたら、プライドは捨てて気持ちに素直になると◎。純愛が結婚につながる年でもあるので、長くつき合った人と秋以降に結婚なんてこともありそう。うれしいことに肌のきれいな美形メンズに縁があります。ただH運が不調の予感。Hが原因で彼と破局したり好きな人にH目的で遊ばれてしまったり……。本命の彼とは軽いノリはさけてHをジラすとうまくいきます。

仕事・勉強運

忙しさに追われて自分を見失わないで

忙しすぎて体調をくずす危険があるので、それをセーブする心を持って。特に婦人科系の病気に注意。6月、9月は転職のチャンス！ 今がつらい人は思い切って辞めると、アットホームな会社や感性を生かせる仕事など、合う職場が見つかりそう。同じ目標の友達と勉強すると効果UP。

マネー運

一生懸命働くことが金運アップの一番の近道！

節約を意識しすぎると細かくなりすぎて逆に損をしてしまうかも。働くことを楽しむだけでお金が貯まるので、あまり貯めることだけに集中しないで。4つに分けて貯金、隠して貯めるへそくりなど自分流の面白い貯蓄法を発見しそう。サイドビジネスで成功して収入UPする暗示も！

5/22～6/21生まれ
GEMINI
双子座

2010年ラッキーカラー→えんじ、ブラウン
ラッキーファッションテイスト→クラシカルなレディStyle

運気を上げる!! 4大ラッキーGOODS



フラワーの香りのラメ入りボディローション

(左)ゴールドローズローション、(右)WHITE-Gボディケアローズローション 各1,260円／ともエム・オー・シー



赤の大きめストール

グレンチェックストール 3990円／cantwo



ラメ入りのブラウン系グロス

グロスリップス 31 2310円／RMK Division



パッチワーク風マキシドレス

パッチワークロングワンピース 8295円／cantwo

2010年に起こる! Happyニュース速報♥

Happy 1 昔から憧れていた彼と、まさかの恋愛→電撃結婚の予感……!!

Happy 2 何かしらの形でうれしいキャリアアップが望めそう

Happy 3 思い切ったイメチェンで自分史上最高に可愛くなれる♥

ラッキーDAY 2/3、6/12、6/13
アンラッキーDAY 1/15、3/7、12/13



Point レトロなレースアイテムがgood

Point ヴィンテージアイテムを今風にアレンジ

思い切って肩の力を抜くことで物ごとがいい方向へ動き出す！

全体運
“楽観的”が開運を招く重要キーワード

スタミナ切れをしやすい年。好きで始めたことを放り出してしまったり、買い集めていたものに急に飽きたり。それも「人に負けたくない！」「自分はこうでなきゃ！」などと思いつめてしまうことの結果。いつもよりフワフワと楽に過ごすとうまく回ります。身勝手なおしゃべりが人を傷つけてしまうので、軽はずみな発言に注意して。海外旅行や留学、有名な観光地にパワーをとられそう。逆にひっそりたたずむ神社が癒しをくれます。5月、6月は美オーラがUP。美容に力を入れてみて。

仕事・勉強運
今の居場所を見直すと新たな自分が見つかる!?

学ぶことにツキがあるので、仕事も勉強もコツコツとまじめにこなすと成功しそう。留学をしても◎。ただし勘はあてにできないので予習復習がマストです。会社をダラダラ続けている人は、思い切った転職でやりがいのある仕事に出会えることも。縁故を生かした就職・転職が◎。

LOVE運
いつもより開放的に恋愛を楽しめる1年！

2010年は恋愛を思う存分楽しんで。仕事ができる野心家の彼との運命的な恋が待っていそう。今までとまったく違うタイプを好きになって自分でも驚くかも！　この1年はそんな変化も楽しんで受け入れてみて。5月、6月に同僚と行った合コンで、ビビッとくる人に出会えそう。逆に3月、4月は男運が停滞。一見やさしそうで笑顔が素敵な人にだまされそうなので、人を見た目で判断しないように慎重に動いて。好きでもない人とのむやみなHは、めんどくさいことになりそうな暗示。

マネー運
貯蓄や臨時収入などお金に恵まれる年に

おしゃれでセンスがいいがゆえに浪費家な双子座。でも2010年は上手に貯金ができる年。むしろ堅実になりすぎてしまいそうなので、リラックスしてお金を使って。秋以降は買い物運がMAX！　いいものに出会えそうです。1月、9月、10月は臨時収入に期待できそう♪

運気を上げる!! 4大ラッキーGOODS



ハートモチーフのアイシャドウ

ラヴーシュカ アイカラーセレクト BU-1 1,680円(編集部調べ)／カネボウ化粧品



アクセントのついたデニムオーバーオール

デニムオーバーオール 14,700円／H×Ciao panic(チャオパニック原宿店)



スイーツ系の甘い香りのローション

カントリー&ストリーム モイスチャーローション HN 1200円／井田ラボラトリーズ



透け感のある白チュニック

サテンブラウス 3,990円／cantwo

6/22～7/22生まれ
CANCER
蟹座

2010年ラッキーカラー→カーキ、グリーン、ブルー
ラッキーファッションテイスト→女らしいシンプルデニムStyle

2010年に起こる! Happyニュース速報♥

Happy 1 4月に始まる新しい環境で運命の人にめぐりあう!

Happy 2 ダメもとでやったことや自信のなかったことが予想外の大成功!?

Happy 3 何とも思っていなかった男友達から、突然の告白をされるかも!

ラッキーDAY 2/25、7/1、10/29
アンラッキーDAY 3/31、9/24、12/29



Point マニッシュ服をスパイスにーN

Point デニムは細身でスタイルのよさを強調

人との交流に恵まれる1年とことんアクティブに動いて

全体運
体力と気力は万全！やりたいことに向かってGO

パワフルで好奇心のあふれる1年！　今まで出会ったことのない人種と知り合ったり、多趣味で感性の鋭い人と仲よくなるなど活気のある毎日を好むように。でも広げすぎた人脈は結局何も残らないことも……。的をしぼって動くと、男女問わず友情が広がります。ただしネチネチした人とは馬が合わないのでさけて。7月、8月からは楽しいことが起こるのと比例して悪いことも交互に起こります。11月、12月は運気が停滞するので、やりたいことは後回しにせずに早めにやるのがベター。

仕事・勉強運
積極的に動くことでチャンスをつかんで

「英語」にツキが宿っているので、英語を勉強したり、外資系の仕事についたり、英語系の学部に進むと成功につながりそう。発表や発言の機会があれば、自分からどんどんアピールすること。謙虚な姿勢が逆に先輩や上司に「やる気がない」と見ら

LOVE運
幸せになりたいならめざせ“肉食系女子”！

自分から積極的にアピールする恋の当たり年！　待つより攻めるのが正解です！　合コンや結婚式の2次会など、はなやかな場所での出会いが多い1年になりそう。ただし多すぎる出会いを前にフラフラしていると、肝心の本命を逃がしてしまうことも。10月から年末に向けて出会いが減っていくので、モテる時期に浮つくとせっかくの出会いも台なしに。ムードの暗い場所でのデート、性格の暗い男のコなど「暗い」印象とはうまくいかないので、2010年はとにかく派手に過ごして正解！

マネー運
身分相応の暮らしでお金回りがよくなる

散財、浪費の暗示。それは太っ腹になりすぎたり、使わなくてもいいお金を使ったりと見栄を張った結果なので注意して。家計簿をつけて毎月の収支のバランスを見ると◎。友達との金銭トラブルもありそうなので、親しい人とは貸し借りをしない

7/23~8/22生まれ
LEO
獅子座

2010年ラッキーカラー→パープル
ラッキーファッションテイスト→品のあるセクシーSt

2010年に起こる! Happyニュース速報♥

Happy 1
思いついたアイデアで臨時収入をゲット! リッチになれちゃうかも♥

Happy 2
ふと立ち寄った場所で出会った人と急に恋人関係に!?

Happy 3
4月のH運が大吉! 憧れのあの彼とHできる可能性大……!

ラッキーDAY
3/26、8/10、8/11
アンラッキーDAY
1/20、5/13、11/6



Point
ヒョウ柄、ゼブラ柄を上品に着こなすと◎

運気を上げる!! 4大ラッキーGOODS



アニマル柄の化粧ポーチ
バンビポーチ 1,995円／ROPÉ PICNIC PASSAGE



ファーつきのツイードアウター
ファーえりツイードコート(ファー取りはずし可) 1万3650円／Ropé Picnic



可愛いボディのゴールドネイル
ネイルラッカー31 1575円／ジルスチュアート ビューティ



パープルのはなやかチュニック
ネックレスつきチュニック 3990円／アース ミュージック&エコロジー新宿

勝負ごとは7月以降、それまでは〝マイペース〟が吉!

全体運
自分が心地よいペースをつかんで過ごして

1月~6月までは全速力で走り抜ける半年間に。でも、前半頑張りすぎると7月に入ったとたんパワーダウンしてしまうので、1年を通してマイペースに過ごすとバランスがとれます。自己主張が激しくなるかも。特に4月、5月は人の意見に耳を傾けるよう努力して。健康面では傷が顔に出やすいので、顔のやけどや肌荒れには細心の注意を払うこと。7月以降は何ごとも頑張った以上の結果が出るように。ダイエットでも予想以上の成果にびっくりしちゃうかも!?

LOVE運
強烈なモテオーラに男のコはメロメロ♥

2010年、フェロモンが上昇する星座No.1! ただその色っぽさに今までと違うタイプのメンズが寄ってきたり、体目当てで近づいてくる人もいたりと何かと苦労しそう。その半面、人を好きになりにくい年なので「これ!」という運命を感じず落ち込むことも。イマイチな恋が続くようなら、元カレに連絡をしてみると復活愛の可能性もあるかも! 運命の出会いは8月、おちゃめなお笑い系の人があなたを楽しませてくれそう。ただ妊娠しやすい傾向にあるので、遊びのHは控えること。

仕事・勉強運
見返りを求めない行動が開運を招きます!

同僚や後輩はもちろん、先輩からも頼られるリーダー的存在に! というのも、2010年は人と人をつなぐ調整役に。誰かのために動いたり、人が嫌がることを進んでやるとグンと出世できます。就活をする人は9月、10月にいい結果を期待。会社が合わないならフリーの道も◎。

マネー運
〝まじめにコツコツ〟が必要な1年

09年はお金に苦労して……、なんて人も多いのでは? 2010年は一転、金運がアップする兆し。ムダづかいをしなければおのずと結果はついてきます。でも油断して大きな買い物をすると、一気に貧乏に逆戻りなので、4月、5月は控えて。趣味がお金になるうれしい収入も!

8/23~9/23生まれ
VIRGO
乙女座

2010年ラッキーカラー→ベージュ、うすピンク
ラッキーファッションテイスト→ナチュラルなモデルカジュ

2010年に起こる! Happyニュース速報♥

Happy 1
周囲の心やさしい引き立てで念願の夢がかなうかも!

Happy 2
美的センスがUP! ファッション系の仕事に就くチャンスが到来

Happy 3
サークルや職場で一番人気のメンズとこっそりラブラブに……♥

ラッキーDAY
1/15、1/16、8/30
アンラッキーDAY
5/28、6/5、12/6



運気を上げる!! 4大ラッキーGOODS



ビタミンたっぷりのローションマスク
サプリメントウォーターマスク(6枚入り) 3,150円／イグニス



ツヤッとした光沢のあるスカート
ドットティアードスカート 4,998円／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座



薄づきで素肌っぽいリキッドファンデ
リクイドファンデーション 103 4515円／RMK Division



もこもこで肌ざわりのいい白パーカ
ボアパーカ 4998円／イーハイフンワールドギャラリー原宿

持ち前のバランス感覚を駆使して自らの運勢を操る年に!

全体運
パワーチャージされた9月からHAPPYに!

パワー不足の運気は、9月頃から解消されていきます。4月~7月はひっそりと過ごすのがおすすめ。なんでも〝真ん中〟を選んで極端になりすぎないことで運勢がUPします。信じていた人に疑問をいだくこともあるので、人づき合いも距離感をとって。ラッキーパーソンは一見、ぶっきらぼうな人。内に秘めた強い信念があなたの味方になってくれそう。また、感性が豊かになっているので、おしゃれセンスが急上昇。自信を持っておしゃれを楽しんで。美術館に行くとより研ぎ澄まされます。

LOVE運
運命の出会いをあなたは見逃している!?

秋以降に上がる運勢とともに結婚運も急上昇。ずっとつき合っていた彼にプロポーズされることも! 元カレや幼なじみなど信じられない人に告白されたりと予想のつかない恋愛も多発。男のコのあら探しばかりしていると秋以降のチャンスが逃げていくので批判精神はおさえて。2010年はイケメンに縁がある年♥ 意中の人にはどんどんアピールすると◎。Hにハマりそうな暗示も。好きじゃないのに体の相性がよくてズルズル関係が続いてしまったり、綱渡り的な恋も多くなるかも。

仕事・勉強運
仕事にも豊かな感性が生かせる年に

どんな状況でも目上の人のアドバイスは素直に聞くこと。素直さが自分を引き立てるキーワードになるので、生意気な態度をとるとマイナスな印象を与えてしまいます。6月、8月は忙しさで健康を害しやすいので気をつけて。憧れの仕事につける幸運は9月、10月にやってくる!

マネー運
〝貯める〟よりも〝使わない〟精神で金運UP

金運はあまり好調とはいえないかも。6月、7月にとても大切なものを壊してしまう暗示が。スクールなどの自己投資もよくないので一度よく考えてみて。2月、3月も大金が出ていきそうなので極力セーブすること。クーポン券を利用したり、古着を買うなどの小さな節約が吉。

9/24〜10/23生まれ
LIBRA
天秤座

2010年ラッキーカラー→ネイビー、白、赤
ラッキーファッションテイスト→超キュートなガーリーStyle



2010年に起こる! Happyニュース速報♥

Happy 1 資格取得やスクール通いで確実にキャリアUP!

Happy 2 敵が味方に、苦手が得意に、価値観が180度変わる!

Happy 3 年上の素敵な彼とまったり落ちついた恋がスタート

ラッキーDAY 2/3、6/20、9/10
アンラッキーDAY 2/13、4/7、7/28

自己成長の年! ここでの頑張りでこれからの人生に差がつきます

全体運
価値観が更新されて新しい自分に会えそう

基本はなやかで人生を享楽するタイプですが、2010年は今までできていたことができなくなったり、人づき合いに不満を感じたり、人生を試される年になる暗示が。そんなときは、逆にクセの強い人がパワーをくれそう。健康面でもむくみやすくなったり、子宮の病気も心配……。でも安心を。「これも自分のため」と頑張った人には10月にちゃんとごほうびがあります。これを乗り越えれば人間的に深みのある人になれるので、2010年はつらいことを自ら買ってでも自分を鍛えて!

LOVE運
「やっぱり男は中身!」新しい恋愛観を発見!?

地元の友達、仲のいい近所の店員さん、一度身近にいるメンズを見直してみて。内面にひかれる恋愛をする年なので、運命の人はすでに出会っている身近な人かも! 一生懸命働いている大人の男性も◎。障害のある恋をしている人は、それを乗り越えて2010年こそ幸せになれる暗示が。告白は友達の援護が成功の秘訣です。H運が最高の年なので、Hで恋が成功したり、マンネリが解消されたり、恋愛運を加速してくれそう。またHでキレイになれる年なので思いのままに楽しんで♪

仕事・勉強運
コツコツ頑張るあなたを誰かが見てくれているハズ

達成感を味わえなかったり、認められなくてプチうつになったりしたら思い切って環境を変えるのも大アリ。部署異動や習いごとなど自分にも頑張る場所があることを確認することが必要。7月、12月に優柔不

マネー運
衝動買いビンボーには気をつけて!

金欠と思えば急にうるおったり、お財布に波のある1年。気をつけないと1年を通して結局損をすることになりかねないので、油断しないで。買い物は必ず人と一緒に行って、意見を聞いてから買うかどうかを考え

運気を上げる!! 4大ラッキーGOODS


花のイラストいたドクリーム
クリーム 1,890円/ジョー ボーテ


ネイビーと赤のチェック柄アイテム
ネルチェックロングスカート 1万1550円/アーバンリサーチ ドアーズ(アーバンリサーチ ドアーズ 茶屋町)


ミラーのようなクリスタル風パウダーケース
パウダーファンデーション コンパクト 1,575円/ジル スチュアート ビューティ


エンブレムつきのジャケット
スタジャン 1万290円/cantwo

10/24〜11/22生まれ
SCORPIO
蠍座

2010年ラッキーカラー→オレンジ、ピンク
ラッキーファッションテイスト→ポップでカラフルな派手Style



2010年に起こる! Happyニュース速報♥

Happy 1 秋以降、今まで努力してきた夢が一気に花開く予感!

Happy 2 忘れられなかったあの彼との関係が、まさかの復活!?

Happy 3 通勤、通学などの日常生活にドラマチックな恋が潜んでる!

ラッキーDAY 3/5、5/26、11/6
アンラッキーDAY 2/13、4/7、7/28

ターニングポイントは「9月」! 何かが変わる秋に乞うご期待

全体運
09年の失敗をバネに成功していく1年に

心から「楽しい!」と思えることでうまくいきそう。趣味が仕事につながったり、イメチェンをしたらモテ出したり。ただやりすぎるとアクシデントを起こす可能性があるので、頑張りすぎは禁物。やさしくて気配りのできるコといい友情を築けるかも。洞察力を磨いて人の親切に敏感になると、さらに親切な人をひきつけて幸運に。8月に出会った人は今後ライバルになる人なので要注意。10〜12月はスタミナがUPするので、何か始めるならこの時期がおすすめ。海外旅行運もGOOD。

LOVE運
ビッグウエーブが始まる9月まで静かに待って

9月以降に素敵な出会いが待っています♥ それ以前の恋も、答えは9月以降に持ち越すのが◎。逆にラブ運の落ちた2月、8月に出会った人とは相性最悪。意中の彼には、好みをリサーチしてからのアプローチが成功の秘訣です。告白運のいい7月、11月に予想外のプロポーズをされるかも!? やさしいお兄ちゃんタイプが運命の人の予感。気をつけたいのがH関係。1〜7月にSEXスキャンダルに巻き込まれる暗示が。初対面の人や元カレとの行きずりのHは身を滅ぼします!

仕事・勉強運
あなたの日々の過ごし方を見直せる1年に

あわただしいのが6〜9月。あたふたしているうちに毎日がすぎてしまい、睡眠不足でミスをしてしまうなんてことも。1年を通して毎日小さな目標を持って過ごすと、充実感が出てゆとりが生まれます。体を動かす仕事の人は事故に注意。1月は

マネー運
お金を自由に使うのは金運の上がる後半に

お金は天下のまわりもの。09年に悪かった人は2010年に期待して。10月、11月に金運が集中するので、このタイミングでお財布を新調するとさらに運気アップ! 特に黒の長財布or表と中の色のギャップがある派手色のものがおすすめです。

運気を上げる!! 4大ラッキーGOODS


なボディの
オードゥ パルファン 50mℓ スプレイタイプ 10,500円/パルファン・クリスチャン・ディオール


スパンコールびっしりなアイテム
スパンコールワンピース 2万6250円/アーバンリサーチ(アーバンリサーチ渋谷店)


たくさんの色がつまったきれい色チーク
ミックスブラッシュコンパクト 10 4,725円/ジル スチュアート ビューティ


カラフルなモチーフ柄ワンピ
スタープリントワンピース 1万5750円/Smaddy(Smaddyラフォーレ原宿店)

11/23〜12/21生まれ SAGITTARIUS 射手座

2010年ラッキーカラー→パールホワイト、サーモンオ
ラッキーファッションテイスト→やさしげナチュ可愛S

頑張りを試される充電期間 マイナスは恋愛でカバーして♪

運気を上げる!! 4大ラッキーGOODS



高級な素材のコスメブラシ

S102Bk フィニッシング丸平(灰リス) 9,345円／白凰堂



すそがフリルでボリューミィなチュニック

フリルワンピース 1万2600円／SIERA LEONE(ISBIT DAIKANYAMA)



クリアケースに入ったピンクシャドウ

マジョリカ マジョルカ シャドーカスタマイズ PK421 525円／資生堂



ハードなライダースジャケット

スタッズライダースジャケット 1万5540円／tity&Co. 新宿店

全体運

いつでも"ポジティブ!"が2010年の合言葉

基本的に強運な射手座。だけど2010年は運気にジェットコースター並みの上がり下がりがあり、いつもの勘が鈍りそう。その結果、ネガティブになって持ち前のパワフルさがダウンしてしまうかも。疲れやストレスも顔に出やすいのでしっかりケアして。でも6月に踏ん張れば、7月、8月と悪い流れをリセットしていいリズムに乗れるので落ち込まないで。同じ6月、疎遠だった人に連絡をとってみると関係が復活しそう。11月から次のラッキー年に向けて展望が開ける予感!

LOVE運

運命をつかみとるのは攻めて攻める女子!

ハンター気質に磨きがかかって2010年は超肉食系女子に(笑)。シェイプされたきれいめメンズだとより欲が増しそう! 出会って一瞬で恋に落ちるような恋愛が始まる予感です。7月、8月に出会った人とは結婚につながる暗示も。ここで頑張らない手はありません! 自分と同じ夢を持っていたり、似た環境の人とうまくいきそう。特にツキがひそむ海のレジャーで憧れていた人、夢のような人とHできちゃう可能性も!? この夏はいつもより奔放になることをおすすめします。

仕事・勉強運

地道に一生懸命やれば最後には笑える!

今まで目をつけなかった仕事や資格に興味を持つと新しい展望が開けそう。この年はいいと思ったことが裏面に出ることも多いかも。でも真面目にやっていれば必ず誰かが見てくれているので、ひたむきに頑張ると◎。仕事では獅子座と牡羊座の人がキーパーソン。積極的にかかわって。

マネー運

キレイになるための投資はほどほどに……

忠告! 美容とおしゃれにハマってお金を使いすぎないで。借金地獄になってしまうかも……。常に身分をわきまえることが大事。4月、8月、12月以外の月は買い物熱が自分で止められなくなりそう。ケチな友達と行動してSTOPをかけてもらって。ドット柄のお財布で金運UP。

2010年に起こる! Happyニュース速報♥

Happy 1 どストライクなタイプの彼とひと目ぼれしあう可能性が……♥

Happy 2 海外旅行先で思いがけないほどラッキーなことに続々遭遇!!

Happy 3 7月、8月にあきらめていたなくしものが突然見つかる

ラッキーDAY 8/18、11/30、12/1
アンラッキーDAY 2/23、6/18、9/9



12/22〜1/20生まれ CAPRICORN 山羊座

2010年ラッキーカラー→ゴールド、イエロー
ラッキーファッションテイスト→デザインの凝った個性的フ

この1年はまわりの意見や価値観をどんどん受け入れて

運気を上げる!! 4大ラッキーGOODS



ラメ入りマスカラ

グリッターオン マスカラ 001 945円／リンメル



胸元切り替えのフェミニンワンピ

フレヤーワンピース 8494円／ライフドルチェ ラボ プランタン銀座



丸いコンパクトのピンクチーク

フェイス カラー 11 2,940円／ポール&ジョー ボーテ



ガーリーなチェック柄のPコート

チェックPコート 1万5540円／tity&Co. 新宿店

全体運

「人生は選択の連続」を強く実感する1年

二者択一を迫られる年。常に悩みがつきないことを覚悟していて。1〜3月までは勘で乗り越えられるけど、それ以降は勘も鈍るので、迷うならすぐに誰かに相談をすること。気まぐれで刺激のある人に縁があるので、そういう人に近づくとプラスになるはず。幸運を呼び込むには習いごとを2つするのがおすすめ。芸術的なことならなおGOOD! 2011年は大変な年になる暗示があるので、やりたいことがあったら全部2010年にやりつくす意気込みで欲ばりに過ごして。

LOVE運

大人の世界を教えてくれる年上メンズにゾッコン♥

2010年は結婚よりも恋愛を楽しむ年。4月、5月が出会いとモテのピーク♥ それ以降は下がっていくので春先に頑張って! 縁があるのは、ひとまわりくらい年上でちょっと太めの人。丸顔で愛嬌のあるメンズも合いそうです。2010年は牡牛座があなたのソウルメイトなので、年上年下かまわずに良縁! いつもより少し背伸びした、大人の場所に出会いがあります。Hは何かしらのトラウマを抱えそうな予感……。夏場のHはセフレで終わる可能性があるので十分慎重に。

仕事・勉強運

行き詰まってしまったら初心を思い出して

野心がなくなる年。「仕事よりも大事なものって……?」と考えることも多くなりそう。憧れの職業があるなら思い切って転職しても吉。9月以降ならよりうまくいきます。勉強ははかどる1年。時間をうまくやりくりしてグングン伸びる成績に、自分でもホレボレしちゃいそう。

マネー運

2010年の山羊座はお買い物中毒!

秋以降は自己投資で大成功する予感! 美容や勉強など自分を磨く投資なら使ってOK。ネットショッピングや衝動買いなど山羊座らしくないムダ買いに走りそうなので、極力買い物欲はおさえるように努力を。ファスナーで閉めるお財布なら浪費もビシッと引き止めてくれます。

2010年に起こる! Happyニュース速報♥

Happy 1 失った自信が突然の復活。物ごとがスムーズに回り出す

Happy 2 5月は告白運が最強! ダメもとのアタックでまさかの両思いに♥

Happy 3 9月に美容&ダイエット運がUP。キレイになったとちまたで噂に……!

ラッキーDAY 1/7、1/15、12/26
アンラッキーDAY 3/30、7/5、9/10



1/21～2/19生まれ
AQUARIUS
水瓶座

2010年ラッキーカラー→黒、ショッキングピンク
ラッキーファッションテイスト→洗練されたモードStyle

2010年も自分の勘を信じてGO！思った通りに物ごとが進みます



2010年に起こる！Happyニュース速報♥

Happy 1 レジャー先での何げない出会いが交際→結婚へと急進展！

Happy 2 1月&10月は懸賞応募に当たるので必ずトライ！

Happy 3 大事な決断は自分ではなく人にゆだねて幸運ゲット

ラッキーDAY
1/28、2/12、6/4
アンラッキーDAY
4/23、5/14、10/24

運気を上げる!! 4大ラッキーGOODS


サイドポケットつきミリタリーパンツ
カーゴパンツ 7990円／トピックラックス新宿


憧れブランドの大人色アイシャドー
レ キャトル オンブル #18(カスカ ベージュ) 7,245円／シャネル(2010年1月8日発売)


金ボタンのついたデザインジャケット
ナポレオンショートコート 14490円／tit t&co.新宿店



オーガニックなローション
ローズミスト バランシング 30mℓ 2,940円／ジュリーク

全体運

すべてうまくいく幸運期は09年から引き続き！

09年の大幸運期が2010年2月まで続きます。新しいチャレンジは必ず成功するので、自分を信じて突き進んで。09年に縁ができた人とは深い仲に発展していきそう。〝ネットワーク〟がキーワードの年なので、人間関係も外へ広げていくと幸運が舞い込むかも。注目を集めるので高度なおしゃれを要求される半面、新陳代謝が低下し、太りやすくやせにくいいやな事態に。バランスのいい食事を心がけるとGOOD。GW、夏休み時期の海外渡航はトラブルの暗示があるので極力ひかえて。

LOVE運

運命の相手は〝ギャップのあるオトコ〟！

2010年の出会いの場はそのつど話題になる最新おしゃれスポット。ミーハーに流行を追いかけると運命の彼に出会えるかも!? 見かけと内面が違ったり、第一印象と本当のキャラが違ったり、ギャップの激しい人に縁があります。特に第一印象は口八丁で軽そうだけど、本当は恋愛に一途な人とうまくいきそう。逆に、まじめに見えるのに変わった趣味を持っている人は危険なのでNG。獅子座メンズとのHは病気をうつされたりトラブルに巻き込まれるので、絶対に近づかないで!!

仕事・勉強運

淡々と働いて淡々と結果を出せる理想のサイクル

仕事は波もなくいいムードで進められそう。特にチームワークに長ける年なので、人とつながることでいい結果が生まれます。声の大きい人にパワーを取られるので注意。勉強は、静かなカフェや整理整頓された机など、落ちつく環境を見つけると効率……

マネー運

毎月のプチラッキーで幸福を味わえそう

絶好調のお金回り！ 09年からあたためていた金運が2010年に開花してうるおいをくれそう。「今月は1000円得した！」「宝くじが1万円分当たった！」など毎月うれしいプチラッキーが起こります。気をつけたいのは食費の浪費。特にお菓……

2/20～3/20生まれ
PISCES
魚座

2010年ラッキーカラー→パープル、赤
ラッキーファッションテイスト→元気なスポーティーカジュアル

お待たせしました！12年に1度の大幸運期、到来!!



2010年に起こる！Happyニュース速報♥

Happy 1 今まで出会ったことのない人脈ができて世界観が広がる！

Happy 2 2月、3月にロマンチックな出会いが訪れる♥

Happy 3 金運が最高潮に達する11月、大きなお金が舞い込むかも!?

ラッキーDAY
2/25、3/15、10/22
アンラッキーDAY
6/12、6/18、11/24

運気を上げる!! 4大ラッキーGOODS


ボーダー柄のざっくりセーター
ボーダーワンピース 5995円／アース ミュージック&エコロジー新宿



セレブ感漂う赤系ルージュ
スパイスショットルージュ 01 4,725円／エレガンス コスメティックス


スパンコールつきカーディガン
スパンコールボレロ 11,800円／NORA(NORAコールセンター)


……ーク、シャドウなど……ぐりに入ったパレット
……パレットW 2,415円、タイニーチークブラシ……ブラッシュベビー(左) 17.(右)18 各2,310円、……ープナー(左カーキから時計回りに) S25～……,260円／以上マリークヮント(ブラッシュベ……アイオープナーは全色2010年1月15日発売)

全体運

人生HAPPY♡そんな思いでいっぱいに！

幸運の木星が魚座にくる2010年は、どの星座よりもすべてが勝っている主役年！ 1月18日から運気がパーッとはなやかに開けます。やることすべてが成功する強運年なので、「やらないよりはやる！」の精神で何でも挑戦して損ナシ。占い師並みに霊的にひらめく勘は1月、3月、11月がピーク。ここで驚くサプライズが待っています。輝きすぎるゆえに妬まれたり足を引っぱられたりするかも。クールにふるまって人に劣等感を与えないようにして。海のある南の島がラッキースポット。

LOVE運

一緒に生きていく運命の人がついに到来♥

強運な上に美容運もよくてキレイを手に入れられるから、モテモテ度がMAX!! モテるがゆえのトラブルが発生するほど。自己主張が強くて親分肌の男のコがあなたを幸せにしてくれそうです。ただ4月～7月の間だけ波乱の暗示が……。結婚が破綻したり、別れが訪れたり大きな乱れの可能性もあるので、この時期は静か～に過ごして。12月になると結婚運が急上昇！ 大好きな彼とゴールインする人が多発しそう。既婚の男性にもモテてしまうがゆえに、お酒の席で発展する不倫にも注意。

仕事・勉強運

頑張りすぎは禁物なほど仕事運最強！

ひと言でいえば〝モーレツ〟！ 仕事や勉強に夢中になれて、かつ結果を伴う年になりそう。勘を信じれば成功するので思ったように突き進んで。特にスタイリスト、ヘアメイクなどおしゃれ系職種の人は野望がかき立てられて大成功する年になりそ……

マネー運

欲しいものは買ってOK！夢のような1年に

金運まで最高潮。貯蓄も思い通りにでき、臨時収入なども増えそう♪ また、おごってもらう機会が増えたり高価なプレゼントがもらえたり、ギフト運も好調。ただ調子に乗ると10月に大きな買い物で失敗するので、気を大きくしないように。ビジ……

2010年、今よりもっとよくなる！ Part2　自分でも気づいてない恋愛観を知って、さらに恋愛力UP！

LOVEオーラ♥色占い

実は"自分の恋愛パターン"ってなかなか気がつかないもの。そこで自分の中にあるオーラカラーを知ることで、深層心理にひそむ恋愛観を解明。自分を知って、より恋愛力をUPさせよう！　さぁ、あなたのオーラは何色？

◎イラスト／ひきたさわこ(P145～147)、Ricco. (starfactory*/P145～147・男のコ分)

監修：武藤悦子

(有)ディヴァ・ライト代表。セラピスト養成ティーチャー、オーラソーマ、クリスタルなど色にまつわるさまざまな分野で活躍中。近著に『女神と天使に守られて幸せになる本』(主婦の友社刊)。(http://www.divalight.com/)

恋愛観が色で判明！ あなたのLOVEオーラは何色!?

「姓名」からオーラカラーを割り出そう！

❶あなたの名前をヘボン式ローマ字で書き出します

(例) MINA YAMADA

❷下記の数字変換表を参考にして、名前を数字に置き換えます

(例) M I N A　Y A M A D A

4951　714141

アルファベット置換表

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

❸置き換えた数字を1ケタになるまで足していきます

(例) 4+9+5+1+7+1+4+1+4+1=37
→ 3+7=10 → 1+0=1

➡ オーラカラー：ゴールドへ

数字が表すカラーはコレ！

1 輝きを放ち続ける ゴールド
2 冷静さを忘れない ブルー
3 優雅な愛の色 マジェンタ
4 スピリチュアルな色 ヴァイオレット
5 元気でみずみずしい フレッシュグリーン
6 何色にも染まれる ホワイト
7 夜空のように壮大な ロイヤルブルー
8 思いやりの象徴 ピンク
9 すべてを受け止める グリーン

blue ブルーのあなたは…

海のような静けさで男性を包み込むブルーに癒しを求めるメンズ多数！

基本の恋愛傾向

思いやりと癒しの能力を持った女性的なこの色は、男性が求める"やさしさ"を兼ね備えているから恋のチャンスがとても多い！　でも、やさしいがゆえにNOと断れなくて苦労することも。所有欲が少なく受け身の恋愛を好むので、自分の感情を相手に伝えることが苦手。戦うことも苦手で消極的なので、ライバルがいる恋愛は大きなストレスを感じそう。自分に合うのは穏やかな恋だと気がつけば、素敵な人に出会えるはずです。

恋の進めかた・落とし穴

気分にムラがあるので、感情のコントロールをできるようになると持ち前のやさしさが発揮されます。男の人の多くはネガティブな感情をぶつけられるのが苦手なので、わがままには注意。また、夢見がちで恋に恋をしてしまう傾向があるため、男の人を見抜く能力が必要です。

結婚とあなた

母性を兼ね備えているため、結婚願望がとても強いのが特徴。結婚後は、料理に凝ったりインテリアを工夫したりと、まわりに憧れる素敵なお母さんになりそう！　家族のために尽くすことを惜しまないので、専業主婦となり自分らしく楽しくやっていける人が多いはず。

逆に…こんなメンズに注意！

NG! 声がでかい、ガツガツしてる…とにかく何にでも"激しい人"

NG! なんでも量を求めたり見栄えばかり気にしたりと繊細さのない人

あなたにピッタリなメンズはこんな人！

クリエイティブな感覚を持ったおしゃれ系☆メンズ

洋服やインテリア、生き方にもおしゃれなこだわりを持つ人が最適。「お兄ちゃん」のようなやさしい包容力を持ちつつ、見えないところでリードしてくれ、陰で支えてくれる強さを持った人が理想。彼の世界観にもどっぷりハマりそう♪



gold ゴールのあなたは…

戦ってまで欲しいものを手に入れる！　心の底には男性的な血が流れてる……!?

基本の恋愛傾向

自分のよさに気づいていない人が多く、自分に自信がない、逆に自信過剰のどちらかに偏るケースが多い。結果、恋愛では虚勢を張ってしまい自分らしさを出せないことに。そうすると男の人から「何を考えているかわからない」と思われてしまい悪循環。「これでいいんだ」と自分の価値を認めることで恋愛が楽しめます。"自分らしく生きる"ことが大切なタイプなので、この人にとっては恋愛も自分らしさを見つける大事な糧となります。

恋の進めかた・落とし穴

もっともっと積極的に！　思いは伝えなければ届かないもの。いいなと思う人がいたら、持ち前の明るさを生かして恋をつかむための行動を。クヨクヨしすぎると男の人に見下されることも。逆に自信過剰になっている人は、相手のプライドを傷つけがちなので注意。

結婚とあなた

"正しさ"を重視するゴールドは、「女のコは結婚するもの」と世間体を気にすることも。まわりを気にせず心に素直に、自分のペースで幸せをつかんで。結婚後もやりたいことを続けていくことで幸せに。安定して自信を持ち、強い部分が出てくる人も多く、かかあ天下に!?

逆に…こんなメンズに注意！

NG! ああしろ！ こうしろ！ 自我の強いメンズ

NG! 主義主張が生き方に表れていないような信念の弱い人

あなたにピッタリなメンズはこんな人！

「今は仕事命です！」誰からも好印象なモテリーマン

主義主張をしっかり持っていて、それを誰にでも伝えられるような好青年タイプが相性バツグン。人にやさしく自分に厳しいのが特徴で、女のコの気持ちを汲み取るのも上手なモテメンズだから、ライバルが多いかも!?



violet ヴァイオレット のあなたは…

精神的なつながりが最優先 堅実でまじめな 理想のパートナーに♥

基本の恋愛傾向

真面目で堅実なあなたに近づいてくる男性は、まさしく真面目な恋愛を望む人。初対面の人には面白みがないと思われることもあるけど、そんなあなたを求める男性もたくさんいるので、無理して変わろうとしなくてもOK。ヴァイオレットは「孤独・寂しさ」を表す色でもあります。孤独を感じて自分の殻に閉じこもらず、もっと自己開示していくと恋愛で幸せがつかめそう。気づいたら好きになっていた、というような身近な人との恋愛が◎。

恋の進めかた・落とし穴

職場や学校、地元など、自分をよく知る人と始まる恋が多いのでは？　真面目なあなただけど、ときにはハメをはずしたり、人に甘えたり、感情に素直に従うことも大事。正義感を持ちすぎるとかえってチャンスを逃してしまうこともあります。疑い深くなる傾向もあるので注意。

結婚とあなた

もともと真面目で結婚向きの女性。貯金や財テクなどを駆使して堅実的ないい奥さんになるはず。安らげる家庭を得ることで寂しさが埋まり、やっと自分らしく生きていけるようになることも。条件やカタチを結婚に求めず、

逆に…こんなメンズに注意！

G!
が悪そう!?
然ボケ&
ボラな人

G!
愛い女のコ
大好きな
ンター系男子

あなたにピッタリなメンズはこんな人！

「僕を陰で支えてほしい！」知的な真面目くん

チャラチャラした感じが一切なくて知的な印象の彼。道をはずさず人生を進んでいくタイプで、職業も、公務員や研究員など堅実なものを選ぶ。女性にもまず第一に誠実さを求め、陰で支えて励ましてくれる人がタイプ。



magenta マジェンタ のあなたは…

持ち前のはなやかさでモテモテ！ モテまくることが 本当の恋の障害に!?

基本の恋愛傾向

キュートさと女性らしさをあわせ持ったマジェンタは、とにかくモテる！　まわりにいつも男の人や恋の気配がただよっているので、恋愛経験の多い人と思われます。その結果、高嶺の花に思われがちなので好きな人には過剰なくらい特別扱いをしないと思いが伝わらないことも。逆に、高飛車になるのも恋が逃げていくので注意して。恋愛に楽しさと新鮮さを求めるので、ずっと一緒にいても飽きずに遊べる親友のような彼を欲します。

恋の進めかた・落とし穴

自由奔放さが魅力のマジェンタ。意識して〝女性らしさ〟や〝優雅さ〟を表現していくと、そのやさしさに男の人はメロメロ。「俺しか知らない女らしい一面♥」と思わせたらもうイチコロ！　モテるあなただから、自ら彼と友達以上になりたいと思えば、恋愛が進展します。

結婚とあなた

結婚しても仕事や趣味、友達づき合いなど器用に両立できる人。ただ、自分のことばかりで家庭をないがしろにするととても危険です。〝婚カツ！〟というよりは自分の思い通りに生き、自然に結婚していくのが理想。いつまでも彼と新鮮に年を重ねていけます。

逆に…こんなメンズに注意！

NG!
「どこ行くの？」
「何してるの？」
束縛好きメンズ

NG!
何をするにも
彼女が一緒！な
恋愛中毒メンズ

あなたにピッタリなメンズはこんな人！

人生楽しければOK！ 毎日ノリノリ ダンディ大人メンズ

ユーモアがあって会話力抜群な年上男性がピッタリ。何ごとも"楽しい"が基本で、仕事も好きなことに突き進むタイプ。彼女とも友達のように一緒に何かを楽しめることを求めていています。世間体よりも自分の世界観が重要！



white ホワイト のあなたは…

情が深く愛を貫ける人 夢を見させてくれる 恋が大好き♥

基本の恋愛傾向

好きになったらとことん尽くす献身的なあなた。無垢なホワイトは相手色に染まれる特性を持っています。ただ行きすぎると、「独占欲の強い人」になる可能性もあるので気をつけて。頼まれたら断れずに世話を焼いてしまうので、八方美人になりすぎる傾向が。それだけ献身的だから、「お母さん」を求めて寄ってくる男の人が多そう。あくまで彼女として大切に扱ってくれる人を選ばないと、マザコンの彼に出くわすことも……。

恋の進めかた・落とし穴

面倒見がいいのでまわりの世話を焼いていることもしばしば。本当に好きな人に誤解をされないように、やさしさにも強弱をつけてみて。純粋であるがゆえにだまされやすいので、人を見る目を養うことが大切。また束縛は負担を与えるだけなので、極力ひかえるのが正解。

結婚とあなた

大きなやさしさで家庭を包み込む力に長けており、お嫁さんにしたいカラーNo.1！　夢のあるロマンチックな生活を送れるオーラがあるので、こんな女のコに愛されて嫌がる男の人はいないはずです。家庭が複雑だったメン

逆に…こんなメンズに注意！

G!
さしいからといって
都合のいい女"として
寄ってくる人

G!
情に慣れていて
てもらうのが当たり前"
鈍感メンズ

あなたにピッタリなメンズはこんな人！

「僕の弱いところをわかって！」甘えたがり年下メンズ

彼女に母親のような大きな愛情を求める、甘えたがりな彼。外でキビキビしていても家に帰ると子供のように無邪気。とことんやさしい半面、ナヨナヨした印象を与えてしまうのも事実で、しっかりした女のコがピッタリ！



fresh green フレッシュグリーン のあなたは…

あり余る好奇心を満たすのは 一緒に人生を"楽しめる" カジュアル恋♥

基本の恋愛傾向

冒険好きで常に感覚で動くあなたは、興味の幅も広くて好奇心旺盛。その分フラフラしていて不安定なので、恋愛や結婚で落ちつくのもよさそう。生命力にあふれる元気な人が多いのでモテる人がかなり多く、恋愛を思う存分楽しみます。また、美的なものに興味をそそられるため無類のイケメン好き！　持ち前の自由奔放さが恋愛にも影響して、ときには相手の気持ちを無視してしまうことも。衝動的にならなければ恋がうまくいきます。

恋の進めかた・落とし穴

モテるあなたは恋多き女。その中で本当の恋を見つけるには、恋愛に気持ちよさばかりを求めず、多少の困難も避けないこと。我慢やつらい感情を経験することです。欲望のまま動くので、短い恋愛を多発することも。感覚の合った一人とじっくりつき合ってみると成長できそう。

結婚とあなた

「恋愛は楽しいもの」とカジュアルなつき合いを好み、男の人にも結婚を匂わせません。あまり早い結婚だと持ち前の好奇心で浮気心が芽生えてしまうので、ゆっくり自分のペースで結婚をするのが肝心。新鮮さを保つために自由を許しあえる〝友達夫婦〟のような関係が理想です。

逆に…こんなメンズに注意！

NG!
「女はこう！」
「日本人なら……」
固定概念にとらわれた人

NG!
何に関しても
欲望の少ない
ひかえめメンズ

あなたにピッタリなメンズはこんな人！

「自由」をこよなく 愛する 不思議MAN

主義主張を振りかざすことや束縛が大嫌い。古い観念を持たず、思いのまま生きることがテーマの自由人です。何ごとにおいても物知りで新しいもの好き。こだわりがいたるところにあり、いつもワクワクをくれる！



pink
ピンク
のあなたは…

天性の恋多きオンナ！女性の強さと弱さを兼ね備えた最強の人

基本の恋愛傾向

どんな恋も、どんなメンズも対応可能なパワフルさを持っており、恋のチャンスNo.1!! 恋愛に突き進むあなたのまわりにはいつでも恋が転がっています。エネルギーがあるから、どんなに忙しくても恋をおろそかにすることなんてありえない！ 精神的に強くて男の人を支えられる気質を持ちながら、甘え上手で愛情表現もうまいので、男の人をトリコにします。逆にシングルのときはパワーがあり余っているので、仕事や遊びで発散して。

恋の進めかた・落とし穴

肉食であるがゆえに、好きになったらどんなことをしてでも手に入れようとして、追いかけすぎて逃げられてしまうことも。彼にもアタックさせてあげるスキを作って、男の人を立てることも忘れないで。強いだけじゃなく女性らしい面を出していくと強力な恋愛運をGET。

結婚とあなた

結婚を人生の決まりごとと考える人が少なく、結婚がない人生を歩む人も多い。愛に生きることが人生の大きなテーマなので、形式にとらわれずに〝恋愛〟というカタチで一緒にいることを選ぶことも。結婚するなら寄り添うよりも共に歩んでいくイメージが理想。

逆に…こんなメンズに注意！

NG!
あなたの強さに
全面的に頼りきった
甘ったれメンズ

NG!
自分以外の人には
まったく興味のない
自分大好きメンズ

あなたにピッタリなメンズはこんな人！

「僕を転がして！」主張しすぎない草食男子

ガツガツした感じのないほわっとやわらかい印象の彼。甘えたがり屋の人でもうまくいきそう。女を従えるような強い人だとパワーがぶつかり合う可能性が高いので、強いパワーを受け止めてくれる受動的な人がおすすめ。



royal b
ロイヤ ブル
のあなたは

何を考えてるかわからない!? 恋も知的なハンサムウーマン

基本の恋愛傾向

ワイワイするよりも知的な恋を望むので、セミナーやアートイベントなど同じ趣味を持つ人と好相性。スピリチュアルな落ちついた関係を好みます。物ごとの一つ一つをよく考え、自分の感覚を信じているあなたは、恋にも直感を重視。出会いにひらめきを感じたら、それは恋のチャンスかも！ また、人とかかわるのがあまり上手ではないので、もっと積極的にいろいろな人と触れ合い、自分をさらけ出していくと出会いが格段にUP。

恋の進めかた・落とし穴

静かに深い愛を育むのが得意。でもクールすぎるので、意識的に愛情を出さないと勘違いされて〝つかみどころのない謎の女〟に思われそう。感情的になって傷つくことがあっても、それも自分の恋愛力を成長させる糧。何でもチャレンジして幸せをつかんで。

結婚とあなた

直感でビビビッときた人と結婚する予感。静かに深いつき合いを好むあなただけど、夫婦であっても立ち入りすぎずに、お互いを尊重する生活をしそう。いつまでも所帯じみないまま過ごしていくことを望むので、新鮮な思いをさせてくれる人やユニークな人が理想の旦那さま。

逆に…こんなメンズに注意！

NG!
お金にも時間にも
しっかりしすぎな
現実的な人

NG!
スピリチュアルな
精神論なんて信じない
物質主義の人

あなたにピッタリなメンズはこんな人！

男女問わず憧れの的！カリスマ☆スターメンズ

ミステリアスで一見無口なクール系の彼。内面では広い考えを持っており、懐の深さがあるので慕われることも多い。また友達や後輩がとても多い人。物ごとを論理的に考えられる、頭のキレる賢さを持っている。



Column
2010年の恋をもっとよくする！ Q&A

Q ズバリ！ 男のコをぐっとひきつける色ってありますか？

A それはもちろん**ピンク**です！

ピンクのオーラは「愛」や「やさしさ」。それを発する力もあたたかく包み込んでくれる力も持っています。どんなときでも恋愛を呼び起こすのはやさしさ。だからそれを思わせる色は男の人をひきつけます。

Q 2010年、恋愛力が上がる色は？

A 愛らしい**マジェンタ**&明るさ満点の**イエロー**です！

2010年は、使命数［2+0+1+0=3］でマジェンタ。それ以外には明るいイエローも2010年の運気を上げる色のひとつです。恋愛中の人は、この2色を生活にとり入れるとさらに恋愛力が上昇！

Q 色って私たちにどう影響しているの？

A 色は**感情**を表現したもの、**自己表現**そのものなんです！

「ヒューマン」のヒュー（Hue）は英語で〝色〟という意。色を見ているときは、目だけでなく体や皮膚でも波長を感じています。だから、そのときどきにひかれる色というのは体が欲している色なんです。選んだ色が表す感情が、そのときの本能。その感覚を生活に生かすともっと自分らしく生きられます。自己表現をするときに使ってもよし！

green
グリーン
のあなたは…

タイプなんてありません！どんなメンズも魅了するミステリアス女

基本の恋愛傾向

人の気持ちを汲み取れるあなたは、癒し系で聞き上手でいろいろな人に好かれます。どんな人とでもうまくやれるので、好みの男性のタイプがないのが特徴。ふとしたときに的を射た発言をして「すごい！」と思われることも。相手に安心感を与えるので、相談に乗っていたら自然に恋が始まっていた、なんてことも多いのでは？ 自然と密接な関係があるので、海や山などの大自然に足を運ぶと恋のインスピレーションがわくかも!?

恋の進めかた・落とし穴

人をサポートしたいという気持ちが強いので、困っている人を見ると何とかしてあげたいと思い、そこから恋愛に発展することが。ただし同情心と恋心に線を引くことが必要。そうしないと好きな人に思いが伝わらないだけでなく、自分の気持ちにも鈍感になってしまう可能性が。

結婚とあなた

思いやりが強いので、夫や子供のために献身的に尽くし、自分の家庭を平和に保つことができる人。争いがなく温和な家庭を持てそうです。世間体にこだわりすぎずに、〝人は人、、〟〝自分は自分〟と考えるようにすると、あなただけの幸せが見つかるハズ。まわりと自分を比べないで。

逆に…こんなメンズに注意！

NG!
一発当ててやろう！
野心だけで生きる
ガツガツした人

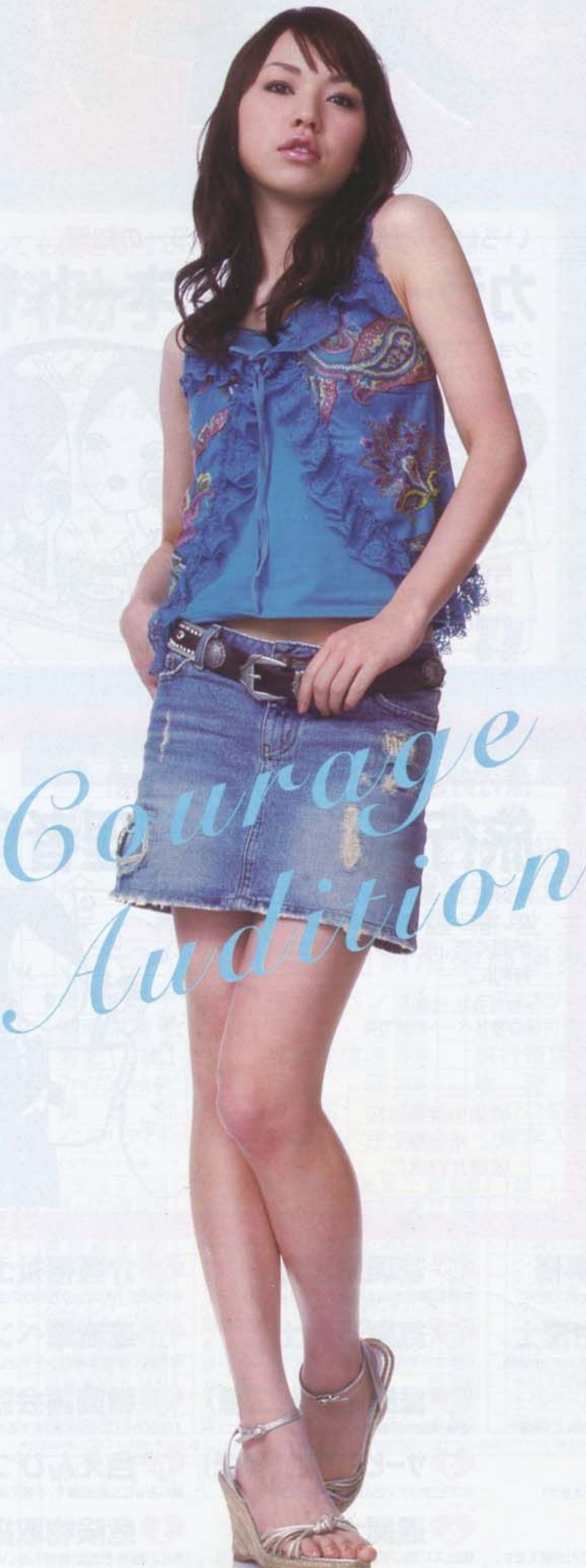
NG!
「平和や愛なんて俺たちが
いっても始まらないよ」と
夢のないメンズ

あなたにピッタリなメンズはこんな人！

争いを好まず、エコに生きるピースフルMAN

ホリスティックな平和主義者で、似た者同士の彼。人と争うことが嫌いで、どんな人ともうまくつき合っていくことができる穏やかな性格。エコにも興味津々で、もうけ主義を嫌う大きな視野を持っている。スポーツや自然を愛するPEACEマン。





モデル タレント 募集。

あなたも、ファッション雑誌・CM・TV・ショーなどの仕事をしてみませんか?

パリ・コレクションをはじめとするファッションショー、雑誌モデル、広告など多数の人材を輩出する株式会社クラージュがオーディションを行います。まだ知らない、自分の新しい可能性を見つけるために、あなたもモデル・タレントにチャレンジしてみませんか?

クラージュ 仕事実績

[雑誌:専属&レギュラーの実績] 光文社「JJ」加藤麻里、外村典子/小学館「CanCam」一ノ瀬恵美、生田さやか/主婦の友社「Ray」市村里美、川上エリ、小野寺舞/講談社「ViVi」紀谷奈穂、小山暖奈、萩原オリビア/光文社「VERY」市村里美、永井まどか、相澤かおり/集英社「nonno」津田真美江/集英社「セブンティーン」西沢洋子/マガジンハウス「anan」田中玲/日の出出版「ファイン」一場千秋/宝島社「CUTiE」駒形真理、島村千草/小学館「美的」田中玲/扶桑社「LUCI」田中玲/etc

[CFの実績] 任天堂Wii、ユニクロ、ヤクルト、日産セレナ、SONY、TOYOTA、ジョンソン&ジョンソン、ケロッグ、全日空、日本航空、宝くじ協会、丸井、ニベア花王84、NTT、DOCOMO、NEC、SONY PlayStation、国民年金、TBC、マクドナルド、森永製菓ハイチュー、三ツ矢サイダー、カルビーカップシリアル、進研ゼミ、カネボウつるるんローション、エビスビール、ダイエットコーク、ダイハツ、コカコーラ、ケンタッキー、バドワイザー、KDD、リクルート、P&G、JRA、ミツカン酢、久光製薬、JR東日本、TDK、カルビー etc.

応募要項

応募資格 **12歳~25歳の女性**　**応募締切** 第1回締切 **1月5日(火)**　第2回締切 **1月20日(水)**

郵送または、クラージュのホームページの応募フォーム、携帯メール(写メール)からお申し込みください。いずれも氏名・生年月日・電話番号・携帯電話番号・住所・身長・3サイズを記載し、写真を1枚お送りください(ホームページ、携帯メールによる応募の場合も写真を添付してください)。書類選考通過者は、こちらからご連絡いたします。※応募書類は返却いたしません。

★オーディションは無料です。
★地方からの応募も大歓迎です。

応募宛先

株式会社クラージュ「新人モデル M係」

● 郵送の応募先
〒150-0011 東京都渋谷区東3丁目16番5号 サンパーク恵比寿 203号

● ホームページからの応募はこちら
http://www.courage-models.co.jp/

● メールでの応募はこちら
info@courage-models.co.jp

※ホームページ、携帯メールによる応募の場合は、件名に「新人モデル M係」と入れてください。

お問合せはこちらまで!! 株式会社クラージュ

TEL 03-5466-3171

COURAGE



21才のとき、タカビーなお嬢様・
白鳥麗子役がハマリ役となってブレイ
今や、突き抜けた女社長から平凡な主
変幻自在に役を操る松雪泰子さん。
役者の階段を地道にのぼり続けた20
ついに実現するもうひとつの夢とは？

◎撮影／柴田文子（エトレンヌ）
◎スタイリング／Die-co★
◎ヘア＆メイク／黒田啓蔵（Three Peace）
◎取材・文／浜野雪江
●取材店リストは170ページにあります。

運命は決まってるものじゃない。ポジティブな気持ちで〝命をどう運ぶか〟

松雪泰子

「あの人になりたい！」憧れINTERVIEW VOL. 11

—— ミューズ ——

女のコの女神たち

「高校生の頃から、作って表現することにすごく興味があった」

女優としてのみならず、抜群のファッションセンスで時代をリードしてきた松雪さん。この日着たピンクのタンクトップも、スタイリストさんと既製品をハサミで切ってその場でアレンジ。

お洋服は大好きで、10代の頃からデザイナーになりたかったんです。高校生のときは洋服屋さんでバイトしながら、いずれ自分の好きな服をデザインして縫製し、モデルとヘア&メイクまでやりたいと思っていました。洋服好きの友達と雑誌モデルのオーディションを受けたのも、ファッションの現場を見たかったから。自分だけのスタイルを確立したい意識が強くて、〝作って表現する〟ことにすごく興味があったんです。

高校卒業後は服飾系のデザイン学校に進んで、東京で1年勉強したらパリに行こうと思っていました。でも、ちょうど学校に入る頃、雑誌を見たNHKのディレクターさんからドラマに出てくれないかといわれたんです。そのときは、役者になろうという気持ちはほぼゼロだったので、最初はすごく悩みました。でも、他にも連続ドラマのお話がその時期に集中したりと、役者の方向に進もうとする人生の流れがあまりにも強くて……。自分がやりたいことは別にあるけれど、お芝居をすることも、体を使っての表現という意味ではクリエイティブなことですし、人生の中でこんなチャンスが訪れることもそうないだろうから、流れに乗ってみようかなと思ったんですよね。

当然、お芝居なんてしたこと演技といってもどうしていいかわからない。見かねた所属事務所が、俳優座の女優さんがやっているアクターズ・スタジオを紹介してくれて、1年間、先生のかばん持ちをしながらパントマイムや発声法、身体訓練を学びました。実力もないのに大舞台に立たされた気分で、内心はすごく不安でしたね。

「自分を変えたくて、自分のダメなところに目を向けました」

演じることが楽しくなってきたのは、その翌年から。きっかけは、あるベテラン俳優さんのひと言だった。

『ジュニア・愛の関係』という政治ドラマに出たとき、まわりは橋爪功さんや西岡徳馬さんといったベテランの方ばかりで、私は勉強しながらついていくので精一杯、という状況だったんです。そんな中、勉強してイメージ通りにやれたシーンがあって、それを見たある役者さんが「すごくよかったよ」といってくださったんですよ。それがとてもうれしくて、そこから「こんなふうに表現していけばいいのかな」という感覚が徐々につかめていったというか。仕事を通してファッションを楽しめる機会も多かったので、その頃には「この道を頑張ろう」という気持ちになっていました。

その後、本当の意味で演じることが面白くなり始めたのは、20代中盤の頃からです。この頃はテレビドラマを数多くやっていたのですが、役作りは声のトーンや話し方、目線やしぐさまでこまかく作り上げていって、100%役の媒体になろうと意識していったんです。

ところが、今度は役を意識し

毎回、「ちょっとだけ届かないかも」というところに目標を設定します





〈P151・152〉ワンピース 23,100円、パールのネックレス 6,825円／ともにAnother Edition CROIX(アナザーエディション原宿本店)　靴／スタイリスト私物　〈P153〉カーディガン 12,600円、リボンチャームのネックレス 8,190円／ともにAnother Edition(アナザーエディション原宿本店　インナーのタンクトップ／スタイリスト制作

女のコも自立をめざすのは大事だと思う。その上でパートナーがいるのが理想かな



Yasuko Matsuyuki

げている原因は自分の精神面にあると気づいたんです。実は私はすごく人見知りで、自分に自信が持てないところがあるんですが、その弱い部分に目を向けて、「これを克服できたらもっと可能性が広がるな」と思いながら、常に自分を内観するようになりました。

「人生を楽しむ余裕が出てきたのは、ごく最近のこと」

着実に作品を重ねながら、私生活では29才で出産。産後5カ月で復帰した連ドラ『救命病棟24時』（91年）は大好評を博したが、舞台裏ではこんな苦労があった。

撮影中は朝6時にシッターさんに子供を預けに行き、楽屋で搾乳しながら撮影して、夜10時には現場を出るんですが、帰ったあとも3時間おきに授乳。寸暇を惜しんでセリフを覚える生活を5カ月続けました。産後の母体は〝子を守る〟という穏やかなホルモンが出ている状態で、仕事に向かうときの緊張状態とはまた違うんですね。その両方をめまぐるしく行き来したからか、体がバランスをくずして撮影終了直後に倒れてしまったんです。結婚したとき、仕事をやめるつもりは全然なかったけれど、「もしこのまま復帰できなかったら、お母さんとして生きていくのかな……」と思いながら、半年休養して自分を見つめ直しました。

私は芝居に対しては完璧主義で、「こう表現したい！」というイメージを体現できないと、自分を許せないところがあるんです。20代前半は背伸びもしていたし、後半は理想と現実のギ

ね。まだ模索は続いていますが、20代の頃のがんじがらめになってた感覚からはずいぶん解き放たれたのかなと思います。今は、毎回「ちょっとだけ届かないかも」というところに目標を設定して頑張ろうと思うので、演じることも含めて自分の人生を楽しむ余裕が出てきたのかもしれない。経験を積んだぶん、自分を信頼できる度合いが高まったんでしょうね。

仕事と子育ての両立も、最初は「ちゃんと切り替えなきゃ」と思いすぎて、バランスをとるのに苦労していたんですけど、〝今日は「お母さん」の日〟と決めて子供と公園に行ったり、たまには友達と食事をしたり、リラックスした時間もとるようにしています。

「自分の意識次第で人生はよりよい方向に変えていける」

新しい役に出会うたびに自分と向き合い、内面を耕すことで豊かに年を重ねてきた松雪さん。役者という揺るがぬ土壌を得た今、長年の夢に挑戦するという。

今度、私がデザインした洋服のブランドを立ち上げるんです。素材がよく、着ていて体の負担にならないけどラインがキレイな服を作りたいと思っています。立ち上げのとき最初は大変だったんですけど、やってみればその経験がすべて知識になる。勇気を持って踏み出すことの大切さを感じました。

女のコなら、たとえば自分の道を見つける前に結婚して安定したい気持ちになるのは私もよくわかるんです。でも、もしその関係が壊れたら、どうやって

のは、まずは自分が自立して満たされていて、プラス、パートナーがいることで。自己完結をめざすのは、女のコにとってもすごく大事かなと思います。たとえ自分の道が見つからなくても、今できることは限られているので、そのときにやれることを最大限の力でこなしていくしかないし、もしやりたいことがあるなら、チャレンジしないともったいないですよね。私自身、たいへんなことも楽しんで、日常のすべての出来事を前向きにとらえるようにしたら、調和のとれた出会いが訪れていいサイクルが巡り始めた。運命って決まってるものじゃなく、〝命をどう運ぶか〟だと思うので、揺るがない自分の思考を持ってポジティブに生きることで、人生はよりよい方向に変えていけるんじゃないかなと思います。

PROFILE

まつゆきやすこ●1972年11月28日、佐賀県生まれ。舞台『東京月光魔曲』(Bunkamuraシアターコクーンにて2010年1月10日まで）に出演中のほか、2010年G.W.に映画『てぃだかんかん』が公開予定。オリジナルブランド服はウェブ限定の販売で、2010年2月中旬にサイトオープン予定。

運命の結果報告!! <最終回>

ダイエット

61days ▶▶ 100days

3号連続の100日間ダイエットマラソンもついにファイナル！チャレンジャーたちの奮闘と挫折のラストリポートです。泣いて笑って……命がけでやり遂げた最終結果は一体!?

◎撮影／長野奈々子　◎イラスト／アライヨウコ　◎取材・文／笠井千恵（P154～160）
◎構成／佐藤愛葉　●取材店リストは170ページにあります。

応援メッセージが続々と寄せられた過去2号のリアルダイエットは必見！





担当編集者が目をつけた若手芸人・ニッチェを筆頭に、気合い十分なやせモニ5名とおデブロガー・ハヤシが100日間ダイエットに挑戦！　1号目では一人一人のやせメニューを発表し、2号目では明暗分かれる途中経過を報告しました。

ダイエット目標を達成したらファッションページに登場！

成功したごほうびとして編集部が用意したのがコレ！　ファッションページのモデルとして登場できる、というウソのような本当の話（笑）。人気モデルの田中美保ちゃんや比留川游ちゃんとの共演も夢じゃない!?



「ニッチェに課せられたダイエットメニューをおさらい」

PROFILE ニッチェ

1983年1月4日生まれのツッコミ担当・近藤くみこ、1984年9月17日生まれのボケ担当・江上けい子からなるお笑いコンビ。女芸人にしては珍しく、コントを得意とする注目の新人。毎週水曜日26:08～放送のフジテレビ系『1ばんスクラム!!』に出演中。http://nicche.jugem.jp/

食生活の改善

- □ 毎朝起きたら白湯をコップ1杯ゆっくり飲む
- □ 飲み物はお水かお茶にする
- □ 間食はできるだけしない
- □ お酒は週2～3回にして量も減らす
- □ コンビニに入る回数を減らす
- □ 前の食事との間を6時間以上あけないようにする
- □ 早食いNG！ 1口につき25回以上噛むように
- □ どんなに遅い時間でも寝る3時間前にすませる
- □ 焼き肉とラーメンは週1回にする
- □ 今まで食べていた好物はガマンorチェンジ

フィットネス通い





**○マシーンを2周
○謝を上げる！**

○レーニングマシーン12台が円形に並んでいます。「1○ーンを30秒」→「筋肉を休○の30秒の足踏み」を2周○ッチをして終了。

（カーブスのいいところ）

1回30分でOK！
たった30分で女性に必要な筋トレと有酸素運動ができちゃうんです！

予約なしで行ける
好きな時間に行ってOK！待ち時間もなく、スムーズにコースを回ることが可能。

月会費が安い
月額5,250円、5,900円、6,900円で好きなだけ通える安心システムです。

ニッチェが通っているのは…



Curves(カーブス)
㈲カーブスインフォメーション ☎0120・441・029（平日10:00～18:00）南阿佐ヶ谷・梅ヶ丘をはじめ都内約90店舗、全国約770店舗の女性専用フィットネス。ご近所感覚で気軽に通える。

デトックス＆美点マッサージ



おなかまわり 美点マッサージ

○ら左右5㎝のところに人さし○・薬指の3本を置き、内側に向○寄せる→上下に手をずらしな○っきりねじる。8回×4セット。



太もも 美点マッサージ

指3本を重ねてふくらはぎ裏の真ん中を押し込むようにもむ→指をふくらはぎから太ももへ移動しながらもむ。8回×4セット。

かたくなった脂肪をもみほぐし分解
人さし指、中指、薬指の3本でゆっくりジワーッとかたくなった脂肪をやわらかくし、脂肪分解と老廃物の排出を促します。誰でも簡単にできる！

ニッチェが通っているのは…



田中玲子先生

レイ・ビューティースタジオ
東京都世田谷区北沢2-22-12 レファアビル2F ☎0120・015・141 平日10:00～21:00 日・祝日10:00～19:00 女性誌にひっぱりだこのスーパーエステティシャン、田中先生のマッサージは超人気！



10年ぶりの40kg台をめざす近藤の意気込み

やせたらさらにモテちゃいますけどっ♥

ポッチャリ体型なんで、実際そんなにやせる必要ないんですけどね～。とりあえず52kgまではすぐに落ちるんで安心してください。ただ、どんなにがんばっても52kg以下は無理なんですよね。揚げ物とラーメンはやめられないし……マジ不安です。



不安だが…10kgやせに挑む江上の意気込み

マジで10kgやせる自信ありますから！

過去に1カ月で6kgやせたことがあるんで、今回は全然余裕です！　一10kgごときで挫折とか絶対にありえないし、あっという間にやせてみせますよ。ヘタしたら2カ月目くらいで目標達成しちゃうかも～。まぁ、様子見ながらって感じですかね。

ニッチェは？ やせモニは？ ハヤシは？

mina初!! 3号連続企画 ファイナル

本気の100日間



BEFORE

近藤くみこさん (26才)

体重 **56.6kg**
体脂肪率 **33.8%**
身長 **152cm**

ウエスト	81.8cm
おなかまわり	90.3cm
ヒップ	91.9cm
太もも	58.7cm
ふくらはぎ	39.3cm
足首	21.9cm
二の腕	31.7cm

0日 ダイエット開始前は乱れた食生活を送る



大大大好物の揚げ物と、もはや日課となっているコンビニ弁当。はたして近藤はやめられるのか!?

1日～ 先生からダメ出しを受け、ダイエット開始



田中先生みずからサイズを測定し、近藤の太ももを美点マッサージでほぐす。あまりの痛さに悲鳴連発！

7日～ カーブスで1日30分、しっかり汗をかく



あき時間やオフの日はカーブスでトレーニング。代謝が上がって汗をかきやすくなった！

16日～ 飲み物は水かお茶。やっと慣れてきた感じ



ジュースが飲みたいけど…水かお茶で我慢。毎日常温の水を2ℓ飲むようにしています！

24日～ レイ先生に下半身集中ケアをやってもらう



気になる下半身は海藻パックで脂肪分解。少しでもひきしめたい一心で通っています。

37日～ ときどき深夜に高カロリーな食事をとることも…



52日～ 時間があればカーブスに通う生活が続く



どんなに忙しくても週2~3回は通ってトレーニング。筋肉量が増えて体脂肪が落ちてきた。

61日 途中経過のサイズ測定



祈るような気持ちで体重測定。体重は2・8kg減、ウエストはなんと5・1cm減とうれしい結果に！

69日～ 少量でおなかいっぱいに！



ある日の夕飯。野菜とフルーツだけでも、おなかいっぱいになるように。胃が小さくなってる♪

78日～ 終盤だけどついに禁酒



ダイエットも終盤。思うように体重が落ちないのはなぜ？と考えた結果、禁酒にたどりつく。

85日～ ラストスパートかけますっ！



行くたびに「やせたんじゃない?」といってくれるカーブスのキンちゃん。最高の助っ人のためにもラストスパート！



BEFORE

江上けい子さん (25才)

体重 **73.8kg**
体脂肪率 **44.2%**
身長 **155cm**

ウエスト	100.6cm
おなかまわり	104.5cm
ヒップ	104.5cm
太もも	64.1cm
ふくらはぎ	40.1cm
足首	22.6cm
二の腕	35.0cm

0日 ダイエット開始前はマヨネーズが手放せない



どんなものにもかけてしまうほどマヨネーズが大好物。これが太る原因になったのかも

1日～ ウエスト100cm超えが発覚し、即スタート！



さっそくレイ先生に気になるおなかまわりをもみ出してもらう。脂肪がたまっているせいか……痛みに耐え続ける江上。

6日～ マシンを使ったフィットネスに通い始める



今までまったく運動をしていなかったため、トレーニングがかなりキツイ……。とにかく通い続けてがんばるしかない

12日～ 誘惑に負け、大好きなラーメンを食べる日も



ダイエットのストレスから、大好物のラーメンをペロリとたいらげてしまった。大後悔……。

21日～ 白湯を飲むことが日課になりつつある



毎朝起きてすぐに白湯を飲む日々。体が温まって汗がじんわ～り出てくるようになった。

35日～ 食べ物を低カロリーなものにチェンジ！



42日～ 家でエクササイズをしたり…意欲満々！



テレビを見ながら自宅でエクササイズ。自己流のストレッチをプラスしてカロリーを消費。

53日～ 体が少し軽くなり運動しやすくなってきた



最初はキツかったカーブスのトレーニングだけど、最近は体が動くようになってきた！

57日～ お世話になってる先生ともすっかり仲よしに



パワフルなレイ先生に会うとガ然やる気になります。もみ出しの痛みもほとんどナイ！

61日 途中経過のサイズ測定



体重は2・4kg減、ウエストは100cm台→90cm台になった！10kg減まではまだまだ遠い。

71日～ バリバリ歩いてます



たっぷり水分をとってウォーキング。歩くことが日課になって、楽しくなってます！

81日～ 夜ごはんは自炊が日課



デトックス効果があるというスープを教えてもらったのでさっそく夜ごはんに！

90日～ いよいよ終盤。焦ってきた…



安くて低カロリーなモヤシはダイエットにはもってこいの食材。残り10日を切った…！

登場できるのか??
終了! 運命の結果報告!!

近藤は夢に見た40kg台を、江上は無謀にも−10kgを達成すると宣言してから早3カ月。ニッチェの運命をかけた大プロジェクト、はたして勝利の女神はほほえむのか!?



厚みのあった二の腕もひきしまってスッキリ!

まるで別人のような姿。おなかは平らに、顔まわりがシャープになって段然可愛くなった。人ってこんなに変われるものなんですね!



ほどよくメリハリのついたモテBODYにチェンジ!

かすかに見えるくびれと象足がなんだか悲しい…

美しいくびれが出現。セクシーな腰つきに♥

ムチムチだった腕と手首もシャープな印象に!

太ももに隙間が! 一番細くしたかった脚が細くなった

追い込みダイエット日記

ウォーキングで脂肪燃焼



今日は新宿でライブでした〜。そして今から自宅まで歩いて帰りたいと思います。所要時間は約1時間。気合い入れて頑張ります!

荒行に出たものの…

お昼はなめことぶなしめじ。苦手なゆずポンをかければ食欲がおさえられるかと思ったけどうまい。ちくしょー、食欲がとまらない。



あ〜、食べたい!



夜ごはんを抜くとみるみる体重が落ちます。これはイケる。でもおなかがグーグー鳴って寝つけない。朝4時なのに目がギンギン…(笑)。

大いなる勘違い!

今日は大阪でライブ。『私、ダイエットして小さくなったわ〜』って思ってたら、まわりの彫刻がデカすぎんだよー! コノヤロー!



…にとって…エットとは…

ダイエッターズハイ

「最初は苦しいんだけど体重が落ち始めるとだんだんノッてきちゃって(笑)。あ、また減った、また減った……って感じで完全にハイになってましたね!」

そして…いよいよサイズ測定!



測定前から緊張しまくり……。不安な表情の近藤。極限まで追い込んだサイズはいかに!?

奇跡のウエストやせと美しいくびれに一同ア然。これって……普通の女のコのサイズです。

期待以上のサイズダウンにテンションUP! 全身いい感じにヤセていて、まずはひと安心。

「家の体重計と違うから……」と最後まで不安な様子。恐る恐る体重計にのるが……?

◇◇◇ 100日間ダイエットを終えた感想 ◇◇◇◇◇◇◇

正直、こんなにやせると思わなかった。大満足です♪

…kg台なんて正直、達成できると思ってなか…たからうれしい。カーブスに行き始めてから…謝が上がって、少しの運動でも汗がダラダ…レイ先生のマッサージは通っていると脚…おなかがどんどん細くなっていきました。





100日間で40kg台に! ということは…目標達成!!

結果

筋トレと有酸素運動、マッサージを続けたことによって、食事制限だけではやせなかったところがサイズダウン。揚げ物や炭水化物を控えて食生活を改善したことも重要なポイントです。体全体にほどよく筋肉がついたおかげで太りにくい体質にチェンジ。体がひとまわり小さくなった。

結果		AFTER		BEFORE
−7kg	体重	49.6kg	←	56.6kg
−4.8%	体脂肪率	29%	←	33.8%
−15.5cm	ウエスト	66.3cm	←	81.8cm
−14cm	おなかまわり	76.3cm	←	90.3cm
−5.1cm	ヒップ	86.8cm	←	91.9cm
−5.8cm	太もも	52.9cm	←	58.7cm
−3.2cm	ふくらはぎ	36.1cm	←	39.3cm
−1.7cm	足首	20.2cm	←	21.9cm
−3.3cm	二の腕	28.4cm	←	31.7cm

詳細はコチラ!

無謀な(!?)目標は達成できたのか？　ファッションページ

ニッチェの100日間ダイエット



おなかの厚みが約半分になったといっても過言ではない！　水着の位置が明らかに違いますから。これには本人&スタッフ一同大喜び。



はちきれそうな二の腕がほどよくぷよぷよに♥

100㎝超えだったウエストにくびれができた！

下腹が邪魔で食いこんでいた水着がスッキリ！

ぷよぷよ脚がスラリとシャープに！本当にきれい!!

あなたにとってダイエットとは…

修行

「私、完全に生まれ変わりました！　やせることで、こんなにも穏やかな気持ちになれるんですね(笑)。長〜い道のりでしたけど、修行を終えて達成感で一杯です！」

◇◇◇◇◇◇◇ 100日間ダイエットを終えた感想 ◇◇◇◇◇◇◇



マジでつらかったけど……相方がいたから成功できた

ー10kgってキツいっすね(笑)。ジム通いとマッサージの他にもいろんなダイエットを試しましたが、なかなか効果が出なくて。でも「近藤も頑張ってるんだ」って思ったら、あきらめちゃいけないってガゼンやる気が出ましたね。



結果

100日間でー10.2kg! ということは…目標達成!!

毎日のウォーキングと半身浴、夜は炭水化物を抜いてスープを食べたり、あき時間に腹筋、ジム&マッサージ通いを続けたことで、脂肪が燃焼されて代謝のいい体質に変化。嘘のような話ですが、2人ともホントにダイエットに成功！　次号もニッチェが登場します！



本当にお疲れさまでした!
ニッチェ、おめでとう!!

	差	AFTER		BEFORE
体重	−10.2kg	63.6kg	←	73.8kg
体脂肪率	−5.1%	39.1%	←	44.2%
ウエスト	−19.8cm	80.8cm	←	100.6cm
おなかまわり	−14.8cm	89.7cm	←	104.5cm
ヒップ	−6cm	98.5cm	←	104.5cm
太もも	−7.7cm	56.4cm	←	64.1cm
ふくらはぎ	−4cm	36.1cm	←	40.1cm
足首	−2.5cm	20.1cm	←	22.6cm
二の腕	−4.1cm	30.9cm	←	35.0cm

人生初のファイブミニ



今まで自分のお金で買ったことがなかったファイブミニを初購入！　繊維がたっぷり入ってるからおなかにいいんだって

キャー！　うれし〜

ジムでいつも一緒になる方が「野菜ばかりじゃ飽きるでしょ？　コレつけて食べてみな」って、自家製にんにくみそをくれました！



大好きなマンガで…



『クッキングパパ』はおいしそうな料理がいっぱい。食べたい欲をマンガでごまかすが食べたくなる…あぁ、マジ悪循環

カラオケダイエット!?

自分であみだした、8時間カラオケで歌いまくりダイエット。広瀬香美さんの『ロマンスの神様』を熱唱中。遊びではありません！



次は江上のサイズ測定で



え〜！　細くなってない!?　出だしからイヤ〜な雰囲気で始まり、不安に襲われる江上。



こ、これはすごい！　100㎝超えのウエストが別人のように。これにはレイ先生も大喜び♪



奇跡のサイズダウンを果たした江上だが……。体重計を前に極度の緊張から動きが止まる。



江上の無謀ともいえるー10kgへの挑戦はどうなるのか!?　最後は神に祈るしかない

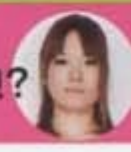
詳細はコチラ！

ってきた! 61day ▶▶ 100days
気になる結果報告

長かったダイエット生活も、あとは最終測定を残すのみ! 途中経過の測定以降、やせモニの気になる数値はどう変わったのか!?

002 ヒップを80cm台にしたい! 荒川実咲さん(日本美容専門学校2年)

「インフルエンザのため、撮影断念!」
荒川さんのチャレンジは続く……!?



3 体脂肪率を25%以下にしたい! 大谷有貴さん(mina編集アシスタント・22才)

「大谷さんのダイエットメニューをおさらい」

白湯のみダイエット
きてすぐに40度くらいのお湯をコップ1杯ゆ〜っくむ。胃腸の老廃物を流してくれるので、デトックス効あります。便通がよくなっておなかもすっきりします!

＋

サウナスーツでウォーキング
ゆっくり20分以上歩くだけでOK! 20分以上歩くことで脂肪が燃焼され、毎日続けると基礎代謝が上がってやせやすい体質にチェンジ。正しい姿勢で歩くとゆがみもとれます。

大谷さんのダイエット日記


64days
飲み物は意識して温かいものを。体が温まってリラックスできます。


69days
仕事の合間に、足首から太ももにかけて脚のリンパマッサージ。


73days
野菜たっぷりのとうふハンバーグを作りました。ヘルシーで満腹感あり。


79days
仕事で自由が丘を3時間以上歩きました。疲れたけどいい運動に!


84days
都市スナップの撮水戸へ。とにかくさん歩いた!


85days
温野菜とスープは朝の定番メニューに。ドレッシングはかけません。


89days
白湯は梅干しを入れてアレンジ。おなかがすいたときにもいい!


92days
夜は炭水化物をぬいて、たっぷりと野菜をとるようにしています!


95days
最初は30〜40分くらいだったけど、今では1時間以上歩いてます!


98days
MVP料理はキム豆。簡単でヘルシ栄養も満点。

あなたにとってダイエットとは…
「腹八分目」という言葉を学びました



◇◇◇◇ 100日間ダイエットを終えた感想 ◇◇◇◇



ウォーキングが楽しくて習慣になった!

脂肪を減らすのは思っている以上にしかったけど、規則正しい食生活と毎のウォーキングを続けたらどんどんおかがすっきりしていった。ドカ食いをしなくなったことと、21時以降は食べないようにしたこともよかったのかも!

身長164cm

結果
00日間で
重3.8kgやせ&
エストー9cmに成功!

ナスーツでウォーキングすることに全身の脂肪が燃焼し、脂肪のたっついていたおなかまわりがひきしまた。コンビニ食→野菜中心の手作理にチェンジしたのも成功の秘密。

		AFTER		BEFORE
−3.8kg	体重	55kg	←	58.8kg
−2.9%	体脂肪率	28%	←	30.9%
−9cm	ウエスト	61cm	←	70cm
	ヒップ	84cm	←	84cm
−2cm	太もも	52cm	←	54cm
−1.5cm	ふくらはぎ	37.5cm	←	39cm
−1cm	足首	22cm	←	23cm
−0.5cm	二の腕	25.5cm	←	26cm

001 ウエストー8cmでくびれを作る! 米谷静香さん(中央大学2年)

「米谷さんのダイエットメニューをおさらい」

とうふダイエット
1食だけ主食をとうふに置き換えればおかずはしっかり食べてOK! これを最低週3回以上とり入れよう。栄養豊富で低カロリーなとうふは料理のバリエがたくさんあるから飽きない。

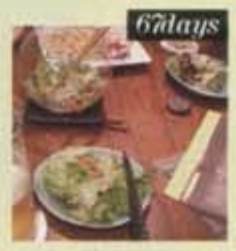
＋

ペルヴィス・ワーク
骨盤の位置を整えてひきしまったウエスト&上向きのヒップを手に入れるエクササイズ。「スタジオ・ヨギー」のヨギー・ビューティペルヴィスインストラクターのヨシコ先生が指導。

米谷さんのダイエット日記


62days
スイーツパーティーをやってしまった……。明日はがんばろう!


64days
フラフープ購入しましたぁ♪ ウエストをひきしめるぞ!

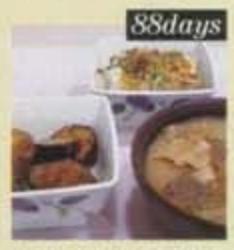

67days
友達と女子トーク。ポテト……揚げ物頼んじゃいました(@_@;)

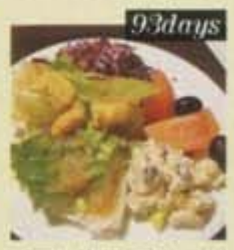

71days
8の字ダンスはもうプロ級。立ったままできるのでバイト中もやってる。


75days
白湯でーす! あったかい。冷えによく効く。便秘も治ってうれしい。


80days
半身浴やってみて実感。お風呂から出ても体ぽかぽか、汗ダラダラ!


82days
これは友達が食べたもの……。私はサラダだけオーダー(泣)。


88days
お昼ごはんは野菜たっぷりの豚汁、とうふ、大学芋をチョイス。


93days
グアム旅行に行ったけどジャンクフードはおあずけ。夕食はサラダ。


97days
野菜とわかめのスープを作りました。簡単でヘルシーなのでGOOD♪

あなたにとってダイエットとは…
スイーツとの決別が最大の試練!



◇◇◇◇ 100日間ダイエットを終えた感想 ◇◇◇◇



エクササイズ+フラフープでおなかやせ!

寸胴だったウエストがくびれました! 友達にも「やせたね」といわれることが多くてやる気もアップ。とうふ料理はどんどんメニューバリエが増えて、楽しく続けられた。これからもスイーツの誘惑に負けないようにがんばりたいです!

身長167cm

結果
100日間で
体重3.0kgやせ&
ウエストー4cmに成功!

夜の主食をとうふ料理に置き換えたことで、おなかまわりがだいぶすっきり。骨盤エクササイズはすぐに結果は出ないけど、毎日続けることでウエストがひきしまり、お通じがよくなることが判明しました。

		AFTER		BEFORE
−3kg	体重	53.2kg	←	56.2kg
−1.3%	体脂肪率	23.5%	←	24.8%
−4cm	ウエスト	66cm	←	70cm
	ヒップ	82cm	←	82cm
−1.5cm	太もも	49.5cm	←	51cm
	ふくらはぎ	33cm	←	33cm
−0.5cm	足首	20.5cm	←	21cm
−1.5cm	二の腕	23cm	←	24.5cm

やせモニの体重と人生は変わったのか!? 運命の計測日

100日間ダイエットついに終了

005 体重57kgで彼より軽くなりたい 甫坂薫子さん（宇都宮大学2年）

「甫坂さんのダイエットメニューをおさらい」

レッグマジック
たった1分で下半身を集中的に鍛えられる人気のマシーン。脚を左右に広げて内側に戻す運動を繰り返すことで、普段使わない内もも・外もも・ヒップラインを効果的にシェイプアップ。

＋

お風呂マッサージ
冷えや血行不良が原因で滞ったリンパの流れをスムーズにすることで、老廃物が排出されてむくんだ脚がすっきり！　両手を使ってもんだりたたいたり、少し強めにマッサージします。

甫坂さんのダイエット日記



78days 外食のときも、食べすぎないように友達に協力してもらってます！

76days 食べたあとはカロリー消費！　歌って踊って楽しく減らします♪

70days 農学部の食味試験はどうしても食べなければならないのでツライ…。

68days 昆布と小松菜の煮びたしを作ってみました。砂糖控えめです。

62days 冬の果物は代謝を上げるそうなのでりんごをよく食べます。



97days 食べたものや歩いた時間などをメモして意識を高く持つように！

94days 寝坊した日でも必ず野菜たっぷりのみそ汁だけは飲むように。

89days 食べ物が偏ってしまったときは野菜ジュースでバランスをとります。

85days 朝と昼はしっかりお米を食べて、間食をしないように心がけました。

82days 大好きなデザート♥ ついつい誘惑に負けて食べちゃいました。

あなたにとってダイエットとは…

何があっても続けることが大事……！



◇◇◇◇ 100日間ダイエットを終えた感想 ◇◇◇◇



自分の意志で続けられたダイエットは初めて！

レッグマジックは最初は10回もできなかったけど、50回くらいできるようになった。毎日レッグマジック→お風呂マッサージを繰り返すうちに、デニムがゆるゆるに！　外食が多くてつい食べすぎてしまったことが反省点です……。

身長 163cm

結果

100日間で体重2.6kgやせ＆ウエスト−4cmに成功！

レッグマジック、マッサージ、ウォーキングを欠かさず続けたことが成功の秘訣。運動で筋肉量が上がった結果、代謝のいいやせ体質にチェンジ。体を動かしてやせたのでリバウンドの可能性も低いはず。

差	項目	AFTER		BEFORE
−2.6kg	体重	60.2kg	←	62.8kg
−1.6%	体脂肪率	28.5%	←	30.1%
−1.5cm	ウエスト	68.5cm	←	70cm
	ヒップ	88cm	←	88cm
−4cm	太もも	56cm	←	60cm
−0.5cm	ふくらはぎ	40cm	←	40.5cm
−1cm	足首	23cm	←	24cm
−0.5cm	二の腕	27.5cm	←	28cm

004 太もも−4cm＆体重40kg台に！ 大原桃子さん（高校3年

「大原さんのダイエットメニューをおさらい」

太ももやせエクササイズ
太もも全体の筋肉をエクササイズで鍛えることによって、まっすぐひきしまったスリムな美脚をゲット！　レッグ・コンシャリストの斎藤美恵子先生に教えてもらいました。

＋

夜トマトダイエット®
夜トマトを食べると睡眠中に分泌される成長ホルモンが
し、やせ体質に。夕食と一緒に食べること、1日にリコピン
㎎以上摂取すること、最低3カ月続けることで効果がU



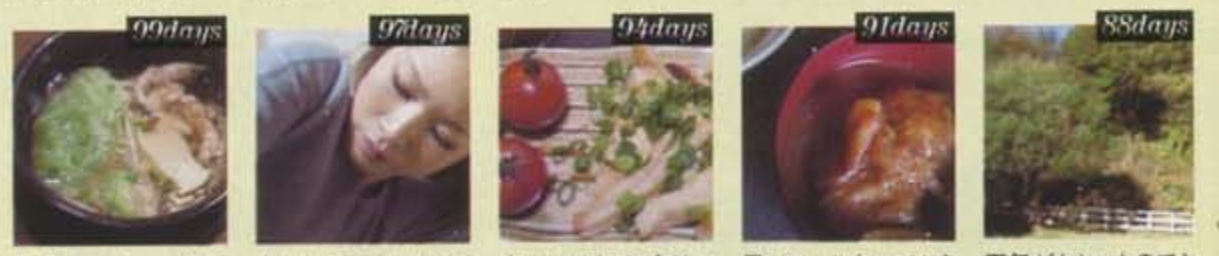
85days 駅から家まで少しでも歩いて、食べすぎた分のカロリーを消費！

83days 夕食はブロッコリーとロールキャベツのトマト煮込みでヘルシーに。

74days 歩き疲れたので、途中のスタバで休憩。低脂肪をセレクト。

68days 箱根に行ったとき、小腹がすいたのでおいしいとうふを食べました。

63days ハンバーガーが食べたくなったら、フレッシュネスの豆腐バーガー。



99days 最近寒いし……今日の夕飯は野菜たっぷりのお鍋を食べました。

97days 太もものエクササイズ＋リンパマッサージで美脚をめざします！

94days 夜はかまぼことプチトマト。おかずから食べて炭水化物は少なめに。

91days 昼にロールキャベツを食べました★　トマトソース煮込みです。

88days 天気がよかったのでお散歩♪　前より長い時間歩けるようになった。

あなたにとってダイエットとは…

ゴールなんてない自分自身との戦い



◇◇◇◇ 100日間ダイエットを終えた感想 ◇◇◇◇



モチベーションを保つのが大変だった！

中間測定のときに体重が落ちていたので、最初はちょっと怠けちゃいました。でも、途中からは毎日20分のウォーキングを加えて、下半身がひきしまるようにがんばった。夜トマトは料理のバリエが多いので全然苦にならなかった！

身長 169cm

結果

100日間で体重2.6kgやせ＆ウエスト−5cmに成功！

夜トマトを週3〜4回とり入れたことで体重もわりと早い段階からダウン。パンパンだった太ももはエクササイズだけでなくマッサージとウォーキングを加えて、やせにくい太ももにすきまが出現！

差	項目	AFTER		BEFORE
−2.6kg	体重	53.6kg	←	56.2
−0.9%	体脂肪率	23.7%	←	24.6
−5cm	ウエスト	60cm	←	65cm
	ヒップ	93cm	←	93cm
−1.7cm	太もも	52.8cm	←	54.5cm
−1cm	ふくらはぎ	34cm	←	35cm
−1cm	足首	21cm	←	22cm
−0.5cm	二の腕	22.5cm	←	23cm

実際にやせた人の成功ポイントやコツをヒントに！

年末年始の冬太り対策

オリジナルのダイエット方法で別人のように変身をとげた3人をクローズアップ。
年末年始に太らないようにするための賢い乗り越え方を教えてもらいました！

食べたいけど…モチは高カロリーNG

とうふを代用する！



欠かせないモチ料理。つい何個も食べてしまって体重が……!?なんてことのないように、ヘルシーなとうふにチェンジ。焼くと少し弾力が出てモチがわりにできる！

フライパンにごま油をひいてとうふをこんがり焼きます。最後にしょうゆを少量たらして、のりを巻けば磯辺焼き風とうふの完成。

飲み会などの誘いが多い年末年始でも

21時以降は食べない！

遅くても21時前にすませてあとはとにかくガマン。どうしても食べたくなったら寝てごまかす(笑)。最初はつらいけど、習慣にしちゃえばこっちのもの。

夜にジュースやお酒などのカロリーのある飲み物もNG。飲むならお茶か水にしよう！



成功ポイント ごはんを食べるときは…

食べる順番をアレンジ！

おなかがすいた状態で炭水化物を食べると食べすぎてしまうので、水と野菜でおなかを落ちつかせてからおかず→炭水化物の順番で。ゆっくり三角食べが基本。



大塚美子さん（派遣社員・27才）



BEFORE 52kg → 現在 48kg

身長160cm


BEFORE

読モとして雑誌に出なくなって、油断していたらあっという間に4kgも体重が増えて顔がパンパンに。結婚式で着るウエディングドレスのためにダイエットを決意♥

1カ月で4kgやせに成功！

林 愛子さん（日本大学2年）



BEFORE 53kg → 現在 45kg

身長163cm


BEFORE

チョコは1日1袋、菓子パン3つは当たり前という生活が続き10カ月で+8kg。彼氏に「やせてるコが好き……」とフラれ、見返したくて本気でダイエットを決意！

成功ポイント 家でゴロゴロしちゃった日は…

TVを見ながら脚やせ体操

下半身全体に効く脚やせエクササイズは毎日続けることが大事！ テレビや雑誌を見ながら手軽にできるし、ヒップラインや脚、腹筋にも効果的なのでおすすめです。



横寝になって脚をまっすぐ上に上げて下ろす、という動作を10分繰り返す。脚を戻すときに下の脚につかないようにキープするのが大事！



ひざ立ちになって両手を床と平行にまっすぐ前にのばす。下半身は固定したまま、ゆっくりと上体を後ろに倒していく。1分キープ×5セット。

成功ポイント 高カロリーな料理を食べるなら…

朝、食べるようにする！

忘年会や新年会が続くとついカロリーオーバーに。高カロリーなものは夜食べずに朝にまわすことで、脂肪が蓄積されにくい状態に。

お酒を飲みながらの揚げ物やデザートは油の吸収率が上がるので要注意。代謝の低い夜に食べると脂肪が分解されずに太ります。食べたいなら朝！



成功ポイント ちょっと食べすぎたかな…と思ったら

30分以上の半身浴

38～40℃くらいの湯船にゆっくりと入ると、だんだん体の芯から温まってきて汗が出てきます。食べすぎた日だけじゃなくても、毎日やってみて！

半身浴で汗をたっぷりかいてカロリー消費&代謝アップ！ 入浴中、コロコロローラーで顔のマッサージをするとフェイスラインもすっきり。



成功ポイント お正月の食べすぎを防ぐために

1日1食、海藻類にチェンジ！

食物繊維やミネラルが豊富な海藻類は体にいいし、低カロリーなのでダイエットに最適！ できるだけ、夕食に置き換えるのがオススメ！ 思っている以上におなかいっぱいになります。



ポン酢をかけて食べるとさっぱりしておいしい。カロリー½マヨネーズを入れても◎。



とにかくゆっくりよく噛んで食べて。少量でもおなかが膨らむので、ダイエットには最適★



食物繊維やミネラルが豊富なので便秘解消&美肌に。大豆やニンジンを入れるとおいしいよ。

やせやすい体質にしたいなら

しょうがで体を温める！



冷えると代謝が下がってやせにくい体質になるので注意！ 白湯やみそ汁、スープなどに刻んで入れるだけで体の芯から温まるよ。紅茶に入れてもGOOD！



成功ポイント どうしてもおやつが食べたくなったら…

0kcalゼリーで乗り切る！

お菓子がどうしても食べたいときは……ノンカロリーのゼリーにしよう。いろいろな味・種類のゼリーが出てるから飽きないし、ゆっくり食べれば満腹感あり。



成功ポイント 太らないための小さな努力

全身ミラーでボディチェック

友達と会う年末年始は写真に写る機会も増えるはず。太った状態で写りたくないなら、毎日全身鏡で体型や顔のゆがみなどをチェック。自分に厳しくしなきゃ！

細澤季恵さん（東海大学3年）



BEFORE 50kg → 現在 45kg

身長152cm


BEFORE

夜中のマック通いや1日2～3個の菓子パンは当たり前……。今まではけていたパンツが急に入らなくなったことと、鏡の中の自分の姿にショックを受けてダイエットを決意。

3カ月で5kgやせに成功！



本気でやせたい女がココにもいた！

編集スタッフ・ハヤシの

誌上おデブログ

「果たしてハヤシはやせているのだろうか…!?」。泣いても笑っても今号で最後。100日間ダイエットの成果を見せてもらいましょう！



1日2万以上のアクセスが！

本物のおデブログはコチラ▶▶▶
http://mina.bukure.jp/

誌上おデブログ 7days

1 day
今日のお昼ゴハン



すっかりベジタリアンのハヤシです(笑)。展示会の帰りに先輩とランチに行ったのですが、サラダのみ注文。先輩は目の前でオムライスを食べてましたけどね(>_<)

2 days
ホットジャスミンティー



最近、ハヤシがハマっているのがホットティー。しかもハーブ系のね！ オシャレでしょ♪ なんちゃって～(笑)。すべてはダイエットのためなんです！

3 days
カプサイシンで汗かこっ！



韓国料理のカムジャタン。辛いものを食べて、汗をかく作戦です！ ほくほくのジャガイモがうまい(^O^)／やっぱり寒い季節はお鍋がイチバンですね～♥

4 days
手作りっていいよね～♪



これ、ハヤシの手作り弁当！ 雑穀米のおにぎりです。それにかぼちゃ、ブロッコリー、トマト……と体にいい野菜もたっぷり食べちゃいます♪

5 days
「やせた」っていわれたよ！



友達の誕生日会中。みんな、私のダイエットの行方を気にしている……。ちなみにこの日、「ハヤシ、やせたんじゃない?」っていわれました!!

6 days
簡単！ とうふonキムチ



これは即席で作る超簡単なおかずのひとつ。冷ややっこにキムチをのせるだけ。だけど、これがうまいの。そして、ビールが進むの！って、そんなに飲んでないからね。

7 days
3カ月間の成果を発表！



ついにこの日がやってきたよ…(・-・;)恐る恐る体重計にのってみたところ……結果は54.2kg。ってことは、－2.4kg。かなり微妙な数字だよね～(涙)。－7kgにはほど遠いけど、これからも頑張ります！

ハヤシのおデブログは引き続きやっています！これからも応援よろしくお願いしま～す!!

教えてもらったのは…
ドゥミ ルネサンス渋谷

渋谷駅徒歩1分の好立地&自分に合ったプログラムが見つけられる女性専用フィットネス。東京都渋谷区宇田川町23-3 渋谷第一勧銀共同ビル5F ☎03-5428-0234 月曜定休



現在の体重 **56.6kg** 体脂肪率 **32.6%**
(身長154cm)

今回、ハヤシが挑戦するのは…
セレブ気分でステキな女性に！
「パワーヨガ」





ハヤシの目標は－7kg。かなり無謀だが、本当にやせてほしい。だって、この頃のほうが可愛いんだもん！















ダイエットグッズ☺

寝ながらメディキュット



いろいろな種類があるメディキュット。中でも、忙しくても寝ている間に脚をひきしめる「寝ながらメディキュット」がオススメ！ 朝起きたとき、脚が軽くなった感じがよくわかります！ 締めつけ感がなく、はき心地バツグン！

(右から)寝ながらメディキュット ロング 2,625円、同 ショート 2,100円／ともにドクター・ショール 安眠を促すラベンダーカラーも魅力。

エースコック はるさめヌードル



朝昼晩いつでもおいしく食べられるお手軽ヌードルは、忙しい人の強い味方。低カロ&塩分控えめ、おまけに食物繊維入り♪ 1つで十分な満腹感が得られます！

(右から)はるさめヌードル ねぎ醤油(143kcal)、同シーフード(153kcal) 各175円(希望小売り価格)／エースコック

◎料理監修・製作／コウケンテツ
◎撮影／MIHO　◎スタイリング／諸橋昌子

コウケンテツの つかってみよう！ 調味料で おいしいごはん

1回使っただけで、台所に眠っている調味料、しょうゆや味噌、
味の決め手となる塩や酒などの基本のもの……。
上手に使いこなせば、料理の幅はぐ〜んと広がります。
簡単なのにおいしいケンテツ流レシピで、料理上手になれるはず！



Koh Kentetsu

研究家　コウケンテツさん
まれ。料理研究家・李映林さんの三男。テレビ
誌のほか、出張料理教室などで全国を飛びまわ
れっ子。minaの連載をまとめた「コウケンテツ
ボごはん」（主婦の友社）や「李映林 コウ静子
ンテツ いつものかぞくごはん」（小学館）など料
多数。http://www.kohkentetsu.com

Vol.11

「味噌（みそ）」

味噌は、日本人の食卓に欠かせない調味料の代表格。
赤味噌、白味噌など種類も豊富で地方によって、
よく使われるものも違いますよね。一般的に赤は塩け、
白は甘さが特徴。料理に合わせて自由に使いこなして！



やさしくまろやかな大人の味

ぶりの白味噌焼き



、この季節が旬。特製の白味噌だれを
西京焼き風に仕上げれば、
けこんだようなコクのある味わいに。
に合うおかずのできあがりです♪

用意するもの（材料は2人分です）

- ぶりの切り身……2切れ
- しし唐辛子……8本

〈白味噌だれ〉

- 白味噌……大さじ2
- 酒……大さじ½
- みりん……小さじ2
- 砂糖……小さじ1



1 味噌だれを加熱して混ぜる

しし唐辛子はへたを切って縦に切り目を入れる。ぶりはペーパーで水けをふく。味噌だれの材料を耐熱の器に混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで30秒ほど加熱し、取り出して混ぜる。

2 しし唐辛子とぶりを焼く

魚焼きグリルにぶり、しし唐辛子を並べ、3分ほど焼き、しし唐辛子のみ取り出す。ぶりは裏返してさらに2分ほど焼く。



point



3 こげないように味噌だれは最後に塗る

ぶりの表面に1のたれを塗り、再びグリルに入れて味噌がこんがりするまで2〜3分焼く。焼き上がり直前に味噌だれを塗ることで、こげつきを防げる。

名古屋名物の本格的な味噌カツに挑戦！
油で揚げると肉が縮みがちなのでスジを切ること、
味噌ソースは煮つめてまろやかにすることがコツ。
余ったら、豆腐やなすにつけて焼いてもおいしいよ！



甘辛な「赤味噌」がポイント

さくさく味噌カツ

用意するもの（材料は2人分です）

- 豚ロースとんカツ肉……2枚
- 小麦粉、とき卵、パン粉、揚げ油……各適宜
- 塩、粗びきこしょう…
- キャベツのせん切り…
- 白すりごま……大さ

〈味噌ソース〉
- 水……$\frac{1}{4}$カップ
- 赤味噌……大さじ2
- 酒、みりん、砂糖……各大さじ1
- ケチャップ……大
- ウスターソース…



1 豚肉の…
たたい…

豚肉は何…
を切り、…
軽くたた…
し、塩、粗…
うをふる。…
がやわら…
食べやすく…



2 豚肉に揚げ衣をつける

バットなど平たい容器に、小麦粉、とき卵、パン粉を準備する。1の豚肉に小麦粉→とき卵→パン粉の順につける。



point

3 味噌ソースは煮つめてまろやかに

鍋に味噌ソースの材料を入れてへらで混ぜながら弱火で煮つめ、とろっとしたら火を止める。



4 豚肉は中温で、こんがり揚げる

揚げ油を中温（約170度）に熱し、2を入れて途中返しながら4～5分揚げる。浮いた衣のカスは、こげてしまうので、あらかじめとっておく。豚肉がこんがりとしたら油をきり、粗熱をとる。器にせん切りキャベツを盛り、切ったとんカツをのせ、味噌ソースをかけてすりごまを散らす。練り辛子（適宜）を仕上げに添えたらできあがり。

お便り募集中

連載で取り上げてもらいたい調味料、コウケンテツさんに教えてもらいたい料理、特集を読みたいテーマなど、自由なお便り、ご意見をお待ちしています。住所、氏名、連絡先を必ずご記入の上、〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部『コウケンテツさん連載』係まで、お待ちしています！

能専門

ピアチェーレ汐留

アメイクスクール4月入学生受付中!

推薦入学も受付中!





「虹色ハーモニー 〜マイ・レインボウ・マン〜」('07年10月)
CAST:いしだ壱成、小倉優子、内田菜月



「クローズ・ユア・マインド 馬熊横丁」('07年3月)
CAST:加藤夏希、岸田健作、小野ヤスシ



「RUN³」('08年11月)
CAST:渡辺大、青田典子、風間トオル

AVILLA × ミライ・アクターズ・プロモーション 共同プロジェクト!

として、**劇場公開映画の撮影現場**や、**年4回新人タレントスチール撮影現場が体験**できる!

芸能プロダクション × 映画製作会社直結!!

TAKE2

ェーレ汐留ヘアメイクスクールは、
イクスクール業界で初めての、真鍋かをり、
子などの有名タレントが所属する芸能事務所AVILLAと
作会社ミライ・アクターズ・プロモーションが共同運営する、
クールではあり得ない"学びながら"映画の撮影現場や
ル撮影現場などでのさまざまな現場体験が可能なスクールです。
講師を職業としていない、現役で活躍をしている
ヘア・メイクスクールアーティストが
〈必要な道具で、必要なこと教える〉をモットーに
ヘア・メイクアーティストを育成します。

芸能科 芸能界でプロを目指す方に

ヘアメイクアップアーティスト コース

定員40名
現役ヘアメイクアーティストが教える、撮影現場での実践テクニック。
週1回2時間〈1年間〉

専科 芸能科修了後、さらに高度な技術力を受けたい方に

ブライダルヘアメイクアーティスト養成

定員40名
現役ブライダルヘアメイクアーティストが教える実践テクニック。着付も学べます。
週1回2時間×3ヶ月

専科 芸能科修了後、さらに高度な技術力を受けたい方に

特殊メイクアーティスト養成

定員40名
現役特殊メイクアーティストが教える、特殊メイクテクニックの初歩。
週1回2時間×3ヶ月

美容室でお客さまに施すメイクの専門的な知識・技術をつけたい方

美容師向けテクニカルコース

定員40名 ※美容師免許取得者に限る
成人式・パーティーなどのための専門的な技術を学べます。
週1回2時間×3ヶ月

★★★★★★★ 平日の夜コースもあるので、学生やOLさんでも習えます! ★★★★★★★

"ファッションコーディネイト"をアプローチする
piacere SHIODOME
ピアチェーレ汐留

ピアチェーレ汐留 ヘアメイクスクール
〒105-0021 東京都港区東新橋 2-18-2 汐留シオサイト グラディート汐留 2F
Mail:info@piacere-shiodome.jp http://piacere-shiodome.jp
資料請求・お問い合わせ
03-5405-0979 (電話受付 10:00〜19:00)

ピアチェーレ汐留 検索

キレイ発見!
mina Clinic
ミーナクリニック vol.11

片づけられない症候群が急増!
ミラクル★汚→美部屋になる5つのルール

「いつの間にか部屋が散らかる……」「片づけても汚い……」。そんな汚部屋Girlでも、必ず美部屋になれる5つのルールを大公開! 毎日の片づけ、年末の大掃除もコレで完璧!

◎監修/中山真由美(インブルーム)
◎撮影/長野奈々子、国井美奈子(静物) ◎イラスト/サトウヨーコ

あなたにも覚えがない?
今、片づけられない女子、急増中!!





横から見ると……





この汚部屋、↓ココまでキレイになれるんです!





5つのルールを守れば、キレイをキープできますよ!

整理収納アドバイザー 中山真由美さん(インブルーム)

片づけプロセスはP166へGO!



mina Clinic

汚部屋Girlが実践しました!!

汚→美部屋 片づけ方LESSON

汚部屋から美部屋になるまでのプロセスを5つの基本ルールとともにリアル実況中継!「この状況あるある……」なんて見覚えのある汚部屋の脱出方法を解説します!



整理収納アドバイザー
中山真由美さん
(インブルーム)
もともと片づけが苦手だった経験を生かし、その人に合った美部屋づくりを提案してくれる。

Data
整理・収納サービス インブルーム
☎03-5785-1107　カウンセリングにより部屋を片づけるプランを作成(15,750円)、さらに整理収納の代行(1時間4,725円)や、定期的に部屋に訪問し収納の見直しもしてくれる。
http://in-bloom.co.jp/syunou/

自分のライフスタイル&性格を把握しよう!

START

よく使うものが取り出しやすい位置にあったり、性格的に片づけるのが苦にならない収納だったり、人によって片づけ方法はまったく違うんです。誰かをマネても長続きしません。まずは自分自身を総チェック。



島さんの部屋の悩み
が収納しきれない
物類が散乱……
具が使いづらい



豊島春華さん
(GARDENアシスタント・21才)

» **生活パターンは?**
「サロン開店前の8:00に出勤して、施術の勉強をしています。開店後はアシスタント業務に専念し、帰宅するのは24:00ぐらい。お休みの日は、ほぼ原宿や渋谷でモデルハントをしています。毎日、かなり充実しています!」

» **家での時間は何をしてる?**
「ほとんど寝ています……」

» **どんな性格?**
「マイペースで、小さいことは気にしません」

» **好きなコトは?**
「美容師に向けての勉強に夢中です。それに、おしゃれが大好き!」

豊島さんが働いているのは、あの有名サロン!
ガーデン
GARDEN
http://www.garden-hair.jp/
☎03-5468-8686
住東京都渋谷区神宮前6-12-18
THE iceberg5F
営平日:12:00～22:00
土・日・祝日:10:00～19:00
休月曜



"もの"ごとに置く場所を決める ざっくり収納にしましょう!



おしゃれ好きな豊島さんは、これからもっと"もの"が増えていくでしょう。そういうコは、キチッと整理整頓された収納は不向き。箱やスペースを用意し、ある程度分類しながら"もの"を入れる収納だけで、美部屋に改善されますよ!　忙しいコにもおすすめです。

ルール 2

整理されていないものを出してみる

詰め込み型や山になった置き方では、忘れていたり探せなかったりするはず。すべて出して、自分の持っているものを把握しましょう。







まずは すべて、出してみよう!



タオルを除けば、一応ファッション類が集まっているものの、冬もの・夏もの・小物類まで幅広くごっちゃり。たたみ方も統一感ナシ。



「いる」「捨てる」「迷い中」の3タイプに分ける

片づけには「手放す」コトも大事。「もったいない」と適当に保存するより、持ちものを把握し、必要なものを厳選して買うほうが断然、エコ!　迷い中BOXは期限を決めて再度、見直して。

"友達にあげるBOX"も作りました
友達用BOX
フスタイルに合わ分類を増やすのも豊島さんのようににあげるのもエコ。

迷い中BOX ― 必ず保留期限を決めて!
捨てる袋
いるもの ― 1年以上、使っていないなら必要かどうか見直して!

ダンボールや袋を用意して分けていこう!!

0分後

類したら、ものが減ってスッキリ!



しまわれていたものを見直し、細かいものはかごに入れるなどテムごとに分け。コレだけで、分量がカクッと減少しました。



収納後……

タンスの中





垂直収納だと、使いやすい！
寝かせるよりも立てるほうがスペースを有効利用できます。タンスの場合、下の段＝重いもの、上の段＝軽いものにするとバランスが◎。

棚の上



仕切りかごで分類すると、スッキリ！
コスメなど小さいものは、仕切りかごを使いましょう。コスメを探さなくていいので、メイク時間も短縮できますよ。

洋服ラック





丈ごとに並べれば、あきスペースが誕生！
かけるタイプの収納の場合、服の丈の長さをそろえましょう。短い丈をまとめた下には、スペースができて収納の幅が広がりますよ。

ルール4 分類したものをまとめながら収納する

使うものをそれぞれアイテムごとに収納へ。どこに何を置くか自分のルールをつくり、「ラベルを貼る」「同じようなものをまとめる」など工夫してみて。

家具のサイズに合ったかごやBOXを用意しよう！





ルール5 行動パターンに合わせて定位置を決めましょう!!

ひと手間かかる収納では美部屋は長続きしません。ドアの裏側や棚の上などではなく、自分がいる場所や行動を起こす場所のそばにものを設置しましょう。

豊島さんの場合

コスメやドライヤーは鏡のそばに



メイク道具は自分がメイクする場所のそばに設置するのが基本。多忙な朝も、散らかりにくくなります。豊島さんの場合、ベッド下に隠し収納しました。

帰ってきたら、バッグを置くスペースをつくる



部屋に入ってすぐ、必ず通る位置に設定するのがコツ。部屋を歩く流れの中で収納できて、カンタン。



アクセや時計を入れるスペースをつくる



小物やアクセを身につけているなら、収納とは別にカラのケースを用意して、仮置きできて、しまう面倒もナシ。



正直、使っていないものの多さに、自分であきれました……。これからは、使う・使わないをちゃんと判断できそうです。それに自分の性格に合った収納なので、たぶん、1カ月後も美部屋でいられる自信があります！

GOAL!

次は3カ月開けていないタンスへG



分類したら、こんなにものが出てきました……

必要のないものが大幅に部屋を占拠していたコトが発覚。「部屋に、引っ越して以来の余裕が生まれました〜」（[illegible]/豊島さん）



「片づかない」には理由があり!

タイプ別㊦部屋ガール救済テクを公開!

性格やライフスタイルによって㊦部屋の原因もそれぞれ。mina世代の㊦部屋Girlに多いTOP5の原因と㊫部屋になる方法をレクチャーします!

ものがいっぱい欲ばりコ



特徴
・「いつか使う」ものが多い
・お得なものにめっぽう弱い
・趣味や好きなものが多い

部屋のサイズに見合わない量の〝もの〟を持っているタイプ。部屋に収まりきらず、あふれ出て㊦部屋状態に。このタイプのコは今後、さらに〝もの〟が増える可能性が高いのが特徴。

救済テク1
『使う』『使わない』で見極めて!

このタイプは〝捨てる〟のが苦手なので、〝捨てる〟という意識は持たないほうがベター。「本当に使っている?」と自分に問いかけてみて。

見直すべきもの TOP3

たくさんの部屋着



「部屋着としてなら……」と、7着以上持っているなら、使っていないものが必ずあるハズ。

やせたら着たい服



決心がつかないものは、1週間程度、目につく場所においてみて。やっぱり必要なら保管を。

もう使っていないコスメ



開封したけど使わないなら、成分が劣化している場合があります。思い切って処分しましょう。

コレは処分しよう!

半年以上前の試供品



パウチパックなどだと、劣化しやすい場合があり。肌をいたわるなら、半年たったら捨てて。

あふれるほどのショッパー



どんどん増えるものは、箱や紙袋を用意し「ココからあふれたら処分」とルールを決めて。

済テク2
サイクル・フリマ・付を利用しよう!

サイクルショップ ― 不要なものを売れる!

ャーファクトリー

22・6699(※出張買取りご) http://www.treasure-f. 洋服から電化製品、家具まで ものを査定して買い取りして 舗への持ち込み、自宅に来て 集、郵送する宅配の3つの方

マーケット ― 楽しみながら売れる!

クル運動市民の会

26・6800(平日10:00~12: ~16:00) http://www.re / お客さんと対面しながら、 貨など、本や食器などを販売 分でもののよさを説明できた 渉のやりとりができるのも楽 つ。

世界に貢献できる!

救援衣料センター

271・4021 http://www. 衣料品をダンボール箱に 送人払いで倉庫に送付。そ 外輸送費(1,500円/10kgが 振り込むと、世界各地の難民 などに寄贈できる。

片づけ途中で挫折コ



特徴
・熱しやすく飽きっぽい
・細かい作業が好き
・中途ハンパがキライ

片づけは冷蔵庫など細かい部分からスタートするタイプ。徹底的にキレイにするかわり、そこで疲れきり、一番目立つ部分まで手が届かず、年中どこか㊦部屋。

済テク
立つところら始めよう!



変えて、まず、すぐに片づけられて 出やすい部分から始めてみて。冷 キレイにするのにかかった時間 全体が㊫部屋になりますよ。

家では寝るだけコ



特徴
・仕事や遊びで多忙
・食べ物やコスメは使いっぱなし
・いろんなところに〝もの〟が散乱

疲れすぎて〝もの〟をもとに戻す時間もおっくうになっているタイプ。起きて部屋にいるときは時間に追われている場合が多く、〝もの〟が散乱して㊦部屋に。

救済テク
放り投げ収納or隠し収納に



あいた箱に「ポイッ」と投げるだけでしまえる収納や、中身を隠せる収納がベスト。その収納は、部屋の余裕が必要なので、気に入ったものだけを持つようにして。

インテリアこだわりコ



特徴
・完璧主義者
・使いやすさより見ため重視
・何度か引っ越しの経験アリ

㊦部屋の原因を、サイズや雰囲気に合わない家具や部屋のせいにしているタイプ。「何してもムダ」とあきらめ、㊫部屋になるには全取り替えが必要だと思っている。

済テク
を整理してからテリアを考えよう!



の基本は、整理するコト。あきらめ 理してみると、その部屋に本当に 家具が見えてきます。そうしてい 全体に統一感も出てきますよ。

片づけめんどうくさコ



特徴
・「片づけは休みに」と予定している
・家ではだいたいダラ~ッ
・大ざっぱな性格

もともとキッチリした整理整頓が得意ではなく、散らかっていても気にならないタイプ。放っておきがちなので、気がつくととんでもない㊦部屋になりやすい。

救済テク
1日10分、片づけよう!



「すべてキレイに」と思うから、めんどうになってしまうもの。毎日、小さな場所を少しずつ片づける習慣をつけてみて。長く続けるコツは無理しないコト。

㊫部屋girlの収納テク一挙大公開!

「収納ってなんだか、おばさんっぽい……」なんて思っていない? ㊫部屋girlの部屋の、おしゃれ収納テクをご覧あれ!



キッチン用品はテイストをそろえて

平田いくさん(会社員・23才)

キレイに見えるようにあえてテイストをそろえています。調理道具の柄をそろえたり、調味料を瓶に入れるだけで、可愛くなります。



和室に合う和小物で統一

古田ちさこさん(フリーター・23才[minaメイツ])

土壁の渋~い和室に合うようにお盆をアクセサリートレーにしたり、和柄やアンティーク調の小物をとり入れたりしています。



ショップをマネて並べてます!

山内あいなさん(桜美林大学3年)

可愛いシュシュやヘアアクセは小さい棚に見せて収納しています。お店みたいで可愛いし、どれにしようって選ぶのもカンタンです。

もっと㊎部屋になりたい！

㊎部屋をキープする片づけQ&A

せっかく㊎部屋になれても、継続できなきゃ意味ナシ。片づけしにくかったり、悩んでしまったりしがちな片づけの疑問をわかりやすくアドバイス！

Q 食べ物とか、おそうじグッズとか……
生活感のあるものや見せたくないものは？

A 布で隠そう！

インテリアをくずしてしまうと気になるようなら、そのインテリアに合った布を使って隠してみて。生活感がなくなって、部屋に統一感も出てきますよ。



豊島さんの部屋の場合……



めくると練習用ヘッドがあり

布をかぶせるだけで、スッキリ！

Advice パッケージがイヤならケースに入れてアレンジして

部屋の雰囲気を統一させたいなら、そのイメージに合った小分け容器をとり入れてみて。ぐっとおしゃれ感が増しますよ！



料理アイテム　パスタ　調味料　レトルト

洗濯用品　洗剤　シャンプー&ハンドソープ　コスメ

Q 棚や収納スペースがすぐにあふれます……

A 基本的に余裕を持って収納して！

キツキツの収納では、もとに戻すのも面倒。それに、増えてしまった場合に対応できません。見栄えもスペースがあるほうがキレイですよ。



余裕があれば、片づけもカンタン！

Q ぬいぐるみとかって
心が痛んで捨てられな～い！

A あめ玉を添えて「ありがとう」とひと言



処分するなら、感謝の気持ちをこめてあめ玉と一緒にして。気持ち的に抵抗感がなくなりますよ。まだキレイならリサイクルに出すのもGOOD！

Q いつのまにか、山になる……
雑誌や本ってすぐに増えちゃう……

A 必要なものだけを保管しよう

雑誌はどんどん新しい情報が出てくるもの。レシピやメイクなど、参考にしたいページは切り抜いてファイリングし、あとは処分しましょう。



気に入ったページは保存

料理レシピもあとで役立つ！

Q 取り扱い説明書とか明細とか……
書類ってどうすればいい？

A 種類別にファイリングして

ゴチャゴチャッとしたものたちも、1冊のファイルにまとめることができます。コレならイザというときに探すのもカンタンですよ。



こんなゴチャゴチャも

整理整頓！

Q 使わないけど
いただいたものって……??

A 1～2年は手元に保管してその後はリサイクルに！



しばらくは手元に置いて、贈っていただいた方の気持ちを受け取って。その後、ものは使ってこそエコなので、自分が使わないならリサイクルに出して。

Q 放っておくとすぐなくしちゃう
アクセってどうすればいい？

A コルクボードで見せ収納してインテリアに！



ネックレスは、ボードにビョウをしてそこにかけるだけでインテリアとしても楽しめますよ。からまる心配もなく、選びやすさもバツグンです！

指輪やピアスは小分け袋に入れると散らばらない！

Q 私、しょっちゅう探してるかも……
どこにしまったか忘れちゃうんです……

A 使用頻度を意識して収納しよう



毎日使うものは一番取り出しやすい場所に。その他、1週間に1回なのか1年に1回なのかを見極めて収納していきましょう。ラベルを貼っておくのもおすすめ。

Q 家具を選ぶときのポイントは

A 高さとサイズを大切にして!!

大きさが統一されていると凸凹している状態よりもスッキリ見えます。また、棚に置くBOXや引き出しの仕分けかごもピッタリサイズだと収納力もUPします。

タンスや棚

[サイズが合っていると……]　[サイズが合っていないと……]



高さや奥行きがそろっていると、目線がチラつかないので、キレイに見える効果があります。

カーテン

[長さが合っていると……]　[長さが合っていないと……]



窓サイズより長いカーテンを使うと、部屋も狭く見えるし、スペースがムダに占拠されます。

Q アルバムとか旅のお土産とか……
思い出の品ってどうすればいい？

A 2番目に取り出しやすいところに思い出BOXを



比較的取り出しやすい場所におき、思い出を楽しみましょう。思い出の品が増えてしまった場合でも、よく見ていれば、必要か不必要か判断できるようになります。

Advice 新しい恋が欲しいなら、元カレとの思い出の品は、即処分！

風水的に、別れた人との思い出を大切にしていると新しい恋がやってこないといわれています。ただし、自分に未練がある場合は別。飾ってみたり大切にすると復縁の可能性もあるかも!?

になる商品があったら、下の方法でお問い合わせしよう！◉

イラスト／milk



mina(イトキン)のような場合は( )
内の名前を下のリストから探そう！

▶▶ このページで電話番号を確認



「○○(ブランド名)のお問い合わせは
こちらでよろしいですか?」と聞きます。

▶▶ ていねいな言葉づかいで



「ミーナ○月号の○ページの商品に
ついてうかがいます」と続けます。

▶▶ ショップの場所・在庫の確認を



教えてくれたことを忘れないように
メモして、買い物へ行こう！

k by Language原宿店
3-3478-1600

i 伊勢丹新宿店
3-3352-1111

ィア
3-3769-6254

センソ
//www.sesto.jp
78-325-0572

ジェームス代官山店
3-3464-7123

20-49-5072

リキエル
20-074-064

ナ 銀座本店
3-3573-4005

3-3462-2020

官山
3-5489-1457

ム
3-5771-5258

化粧品
20-147420

パニック 原宿店
3-5774-7941

ローラ
6-6946-9773

20-333-906

ck
3-6459-2244

ンシア
20-714-115

Co.新宿店
3-5367-8570

ァミリィ原宿本店
3-3470-4456

品工業
20-081-937

ー・ショール フットケア相談室
3-5466-2330

ャパン
3-3833-4071

クラックス 新宿
3-3349-5648

CYS
3-3470-6511

JAPAN
20-35-6686

ラルクチュール
3-6418-4646

ラルハウス
20-03-1070

ico
3-3462-7669

花王
3-5630-5060

コーナー
770-20-1231

NORAコールセンター
0120-63-2877

ノンブル アンペール 丸ビル店
☎03-3240-8233

は

バイソン お客様相談室
☎06-6963-6351

白鳳堂
0120-1425-07

パナソニックお客様ご相談センター
0120-878-365

BABYLONE
☎03-6826-7001

ハリウッド ランチ マーケット
☎03-3463-5668

ハリス
0120-807-806

バルファム ジバンシイ
☎03-3264-3941

パルファン・クリスチャン・ディオール
☎03-3239-0618

B&Cラボラトリーズ
☎03-5462-1762

ビーピーラボラトリーズ
0120-[illegible]7273

BEAMS SHINJYUKU
☎03-5369-2140

BEAMS TIME
☎03-3780-5501

BEAMS BOY SHIBUYA
☎03-5458-4129

VIS(ジュンカスタマーセンター)
0120-298-133

ビバ・サーカス／
モード・エ・ジャコモ プレスルーム
☎03-5464-1775

ビバ・サーカス ブライヴ リラクシング／
モード・エ・ジャコモ プレスルーム
☎03-5464-1775

fita fita
☎03-5459-1395

フィッツコーポレーション
☎03-5772-1014

Fin
☎03-5790-6862

ブーラフリーム
(ジュンカスタマーセンター)
0120-298-133

PLAZA ルミネエスト新宿店
☎03-3354-5591

ふりふ
☎03-3464-5159

ブルジョワ
0120-791-017

フレッドペリー ショップ 銀座
☎03-5524-7755

フレッドペリー ローレル青山
☎03-5468-5605

フレディ&グロスター渋谷店
☎03-3496-5747

フレディ銀座店
☎03-3564-1783

blondy渋谷店
☎03-5464-2792

Heather／ポイント
0120-601-162

ペルル ペッシュ
☎03-5469-1981

ヘレナ ルビンスタイン
☎03-6911-8287

ベンズネック
☎044-935-3817

ボーテ ド コーセー
☎03-3273-1940

ポール&ジョー ボーテ
0120-766-996

ボビイ ブラウン
☎03-5251-3485

ボブソン
☎086-292-0213

ま

松村
☎075-354-3200

マリークヮント コスメチックス ジャパン
0120-53-9810

マンダム
0120-37-3337

ミキモト
☎03-5550-5678

mystic 原宿店
☎03-5774-8116

MINIMUM
☎03-5117-2711

ミュージアム フォー シップス
☎03-3496-0481

MILKFED.AT HEAVEN27
HARAJUKU
☎03-5413-7070

無印良品 有楽町
☎03-5208-8241

メイクアップ アート コスメティックス
(M・A・C)
☎03-5251-3541

メイベリン ニューヨーク
☎03-6911-8585

MELROSE claire
☎03-3464-3336

モード・エ・ジャコモ プレスルーム
☎03-5464-1775

や

ヤーマン
0120-776-282

悠香
0120-64-4318

ら

ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座
☎03-6383-2717

ラグエル渋谷店
☎03-3461-3720

ラブラボ お客様相談室
☎03-5545-0829

La mie de jessica
☎03-5458-3910

Language 六本木ヒルズ店
☎03-5771-7100

ランコム
☎03-6911-8151

リーバイ・ストラウス ジャパン
0120-099-501

リーミルズ エージェンシー
☎03-3473-7007

リンメル
☎03-3273-1881

Luise
☎03-5770-4876

ルイ・ヌーベル原宿
☎03-3409-6137

ルナソル
0120-518-520

ルビーリベット有楽町
☎03-6738-3800

レプシィムローリーズファーム／ポイント
0120-601-162

ROSE BUD
☎03-3797-3290

ROSE BUD 新宿LUMINE EST
☎03-5368-2767

ロート製薬
☎06-6758-1230

ローラデックス
☎03-6659-8808

LOWRYS FARM／ポイント
0120-601-162

Ropé Picnic(ジュンカスタマーセンター)
0120-298-133

ROPÉ PICNIC PASSAGE
(ジュンカスタマーセンター)
0120-298-133

Romeo y Julieta原宿店
☎03-3499-0631

ロレアル パリ お客様相談室
☎03-6911-8483

わ

one after another NICE CLAUP
☎03-6418-4640

●株式会社などは省略してあります

●お詫びと訂正●

1月号P55左、大尻コーデのブーツは、Finの商品ではありませんでした。正しくは、27,300円／ラバーソウル(ビバ・サーカス)になります。以上お詫びして訂正いたします。

SHOP LIST

今号の撮影協力ショップリスト

minaモバイルのモバイル版SHOP LISTからなら、すぐに問い合わせ可能！
http://mina.bukure.jp/m/

あ

アース ミュージック&エコロジー新宿
☎03-3349-5676

アース ミュージック&エコロジー
スーパー プレミアム ストア六本木
☎03-5770-5050

アーバンリサーチ 渋谷店
☎03-5468-6565

アーバンリサーチ ドアーズ たまプラーザ店
☎045-532-3370

アーバンリサーチドアーズ 茶屋町店
☎06-6485-0178

アーバンリサーチロッソ京都店
☎075-241-4142

arl.(rich)
☎03-5778-0081

RNA Inc.
☎06-4391-9580

RMK Division
0120-988-271

ISBIT DAIKANYAMA
☎03-5728-6886

アイム
0120-59-3737

アクセサライズ原宿店
☎03-5414-0068

アクセントスタイル代官山
☎03-5459-5868

アジュバンコスメジャパン
☎078-351-3100

アナザーエディション 原宿本店
☎03-5785-2501

アナ スイ コスメティックス
0120-735-559

アナトリエ神南店
☎03-3770-4315

amadana
☎03-5774-0947

奄美ヘルシーネットワーク
☎0997-72-4767

アユーラ ラボラトリーズ
0120-090-030

アリシア(carnelian)
☎03-5771-6747

アリシア(mysty woman)
☎03-3478-7570

アルカリ
☎03-3464-4664

アルビオン
0120-114-225

UNSQUEAKY
☎03-5772-7264

アンティローザ 渋谷本店
☎03-3498-3447

イーハイフンワールドギャラリー原宿
☎03-3746-0833

イヴ・サンローラン・ボーテ
0120-006-912

イグニス
0120-664-227

石澤研究所
0120-49-1430

伊勢半
☎03-3262-3123

井田ラボラトリーズ
☎03-3260-0671

イプサ
0120-523-543

イマノエル
☎06-6281-0144

イミュ
0120-371-367

ウヴラージュ クラス
☎03-6418-4647

WEARS INC.
☎03-5770-6256

ウテナ
0120-305411

A・I・C
☎03-3470-4258

エースコック お客様相談室
☎06-6338-2745

HRK
☎0800-1000-666

X-girl store
☎03-5772-2020

X-girl HARAJUKU
☎03-3404-0477

xg harajuku
☎03-5772-2067

エテュセ
0120-074-316

NDC Japan
☎03-5457-1286

エミスフェール青山店
☎03-3479-5840

エム・オー・シー
☎03-5297-5547

エリザベス
☎03-3262-4061

エレガンス コスメティックス
0120-766-995

"alternative version" WR 渋谷
☎03-5459-0427

オンワード樫山
☎03-5476-5811

か

花王
☎03-5630-5030

花王ソフィーナ
☎03-5630-5040

CA4LA ショールーム
☎03-5775-3433

カネボウ化粧品
0120-518-520

キナリお客さま相談室
0120-47-3999

Gap原宿
☎03-5414-2441

ギャミヌリィ(ジュンカスタマーセンター)
0120-298-133

キャン お客様相談室
0120-112-961

cantwo
☎03-3404-8511

キュレル
☎03-5630-5090

京都丸紅
☎075-342-3349

ギルドジャコモギャラリー オン ザ ウェーブ／モード・エ・ジャコモ プレスルーム
☎03-5464-1775

クラブ・クレアター・ボーテ・ジャポン(CCBパリ)
0120-727-325

グランカスケードインク
☎03-5457-7551

グリーンパークス フーワ南砂町スナモ店
☎03-6458-4122

クリニーク ラボラトリーズ
☎03-5251-3541

グループセブジャパン ティファール お客様相談センター
☎0570-077772

グローバル プロダクト プランニング
☎03-3770-6170

グローバルワーク／ポイント
0120-601-162

KBF ラフォーレ原宿店
☎03-5771-6538

ケラスターゼ
☎03-6911-8333

健康コーポレーション
0120-268-222

coen
☎03-5418-6766

コージー本舗
☎03-3842-0226

コーセー
☎03-3273-1675

コスメデコルテ
☎03-3273-1676

コティ・プレステージ・ジャ
☎03-5413-1062

コンクエスト
☎03-5459-3884

コンバースインフォメーシ
0120-819-217

さ

SILAS&MARIA HARAJ
☎03-5771-5522

サナ
0120-081-937

ザ・ボディショップ
☎03-5215-6160

SANYO SHOKAI C.R.室
0120-340-460

ジー・アール・アイ・ジャパ
0120-007-554

JEANASIS／ポイント
0120-601-162

ジ・エンポリアム
☎03-5117-2711

ジオン商事
☎03-5792-8003

資生堂お客さま窓口
0120-81-4710

シップス 銀座 ウィメンズ
☎03-5524-0283

シップス ジェットブルー
☎03-5414-5747

シティーヒル
0120-54-7180

ジネス ルミネ横浜店
☎045-441-6956

charlotte ronson
☎03-5467-1889

ジャコモ・リュクス／
モード・エ・ジャコモ プレ
☎03-5464-1775

シャネル カスタマー・ケア
0120-525-519

シュウ ウエムラ
☎03-6911-8560

ジュリーク
0120-400-814

ジョンソン・エンド・ジョン
コンシューマーカンパニー
0120-101-110

ジルスチュアート ビュー
☎03-3273-1631

SUSIE N.Y. DIVISION
☎03-3262-3454

スナイデル 梅田エスト店
☎06-6372-1360

スナイデル マルイJAM渋
☎03-4521-0510

スナイデル ルミネ新宿2
☎03-3345-5357

Smaddy ラフォーレ原宿
☎03-6438-9960

◉ minaのバックナンバーが欲しいと思ったら… ◉

Point

★2カ月以内の号のみ入手可能！
基本的に、最新号を含む2号分(発売から2カ月以内の号)までのお取り扱いのみとなっています。売り切れ、お取り扱いなしのバックナンバーもありますので、あらかじめご了承ください。

★書店注文もしくは通信販売で手に入れよう！
バックナンバーをゲットするには、書店で注文していただき購入していただくか、電話で注文していただきご自宅でお受け取りいただくかのどちらかになります。(電話注文の場合は別途送料300円がかかります)

★定期購読も随時受付中！
定期購読をご利用いただくと、発売日にご自宅にミーナをお届け！ 買い忘れが防げます。☎049-259-1236にお電話いただくか、WEB mina(http://www.webmina.com)内の「定期購読はこちら」をクリックしてください！

※ケータイには対応しておりません。

書店で注文する場合 → お近くの書店へGO！ → ミーナのバックナンバー○月号を注文したいのですが…と、欲しいバックナンバーの号数を注文 → 在庫が… 後日、… 購入で…

電話で注文する場合 → ☎049・259・1236 主婦の友社コールセンターにTEL → ミーナのバックナンバー○月号を注文したいのですが…と、欲しいバックナンバーの号数を注文 → 在庫が… 後日、… ミーナが…

*別途送料300P

人づき合い解決術

場の上司や先輩、彼氏や好きな人、学校の友達……人間関係に対する悩みはつきもの。初対面で好印象を与えるポイント
明日から職場で使える実践テク、出会いをモノにする恋愛術を伝授。これで円滑な人づき合いをマスターしよう！

まず、あなたのコミュニケーション度をチェックしよう！

あなたの人間関係は大丈夫？「私はうまくいっている」と思っていても意外と自分のコミュニケーション能力は低いかも!? さぁ、やってみよう！

◎テスト作成／パーソナリティー研究家 中嶋真澄

テストのやり方

Yes ——→

No ・・・・・・→

各設問にYES(はい)・NO(いいえ)で答えて、矢印が指示するコマに進んでいってください。

Start!!

好きな人のためなら毎日でもお弁当を作ってあげられる

Yes / No

「変わってるね」といわれると、どこが変わっているのか不安になる

友達の中におしゃべりな人がいると、自分もついおしゃべりになって、はしゃいでしまう

友達からメールがくれば、いつもすぐ返事する

ちょっとショックなことがあると、「聞いて、聞いて」と人に話さずにはいられない

海外旅行に行ったら、ブランドもののバッグや化粧品などを買って帰りたい

休みの日など外に出ず、家で一人で過ごす時間が一番ぬくぬくとして快適

みんなでわいわい集まってバーベキューをしたり、鍋料理を食べるのは楽しい

や雷など怖いも、気持ちの悪いもを見ると、「キャー」と悲鳴をあげてしう

占いやおみくじで「凶」と出ても、「だいじょうぶ」といい聞かせて、気にしないようにする

お菓子やケーキを手作りするのが好きで、よく友達に「食べて」といって持っていく

安売りショップやフリーマーケットに行くと、欲しい物がいっぱい見つかって、衝動買いしてしまう

度自分で決めことは、まわから反対されもやる

細かい数字の計算はわりと得意で、おこづかい帳や家計簿をつけるのは苦にならない

友達が着ている服が本人が気に入っているようだと、本当は似合っていないと思ってもほめることがある

考えごとをしていると眠れなくなり、つい夜更かししてしまい、朝起きられなくなる

が勝負服だといわても自分は着たくい。ブルーやグリンのほうがいい

「お尻」や「太もも」「大便」といった言葉は人前では恥ずかしくて絶対に口に出せない

やらなければいけないことは「やりたくないなぁ」「そんな気分じゃないなぁ」というときでも先に片づける

一日中家にいると、体がなまるような気がして、じっとしていられなくなる

D
そんなあなたは…
普段からまわりに気配りを欠かさないタイプ

C
そんなあなたは…
いつも人にいい印象を与えようとするタイプ

B
そんなあなたは…
まじめで落ちついたところがあるタイプ

A
そんなあなたは…
人前では出しゃばらず控えめタイプ

仕事にも恋愛にも欠かせない!! 悩める…＞＜

◎撮影／宮ノ前宗隆（P176〜177、181）、木村隆宏（P175）　◎取材・文／岩淵美樹（P174〜175）、長嶺葉月（P176〜178、181）
◎イラスト／香川尚子、布留川由香、シライカズアキ　◎撮影協力／桑原ゆう、井上雅結　◎構成・文／佐藤愛葉

A シャイでお高くとまっている遊離型

人から離れたエゴイストな側面も

自分ではまったくそんなつもりはなくても、人と距離を置いているような態度がそう見られがち。また、自分の内面の気分に左右されたり、頭の中の考えや空想に気をとられやすく、現実にきちんと目を向けていないところがあります。

＞＜気をつけないとこうなっちゃうかも…!?



コミュニケーション不足が原因で気まずい関係になりそう…
自分の気持ちやいうべきことをいわなかったり。「早くいってくれればよかったのに!」と相手を怒らせてしまう結果になることも。

ちょっと冷たく見えるので人が近寄らなくなることも
「自分は他の人とは違う」という意識があり、意識過剰になりがち。まわりの人に気どってると思われ、気がつけば一人ぼっちに……。



B 細かい配慮が足りないまじめ型

一生懸命さが逆にマイナスに…

自分の意見や考えを持っていて、責任感の強いしっかり者。自分の弱さややさしく繊細な面を見ようとせず、こまかい感情を無視して頑張ろうとするため、人に対してもこまやかな感情を理解しようとせず、無神経になってしまいがち。

＞＜気をつけないとこうなっちゃうかも…!?



まわりの人に対して厳しい目を向けてしまう
自分は頑張っているのに、まわりの人はいい加減だと批判ぎみ。特に自分に厳しいときは、それ以上にまわりの人に厳しい目を向けます。



自分もまわりも楽しめる会話ができなくなる…
文句や批判めいたことばかり口にしていると、他人や自分が楽しむ会話ができにくくなり、ユーモアのセンスを失いやすくなります。

C ぶりっ子の素顔が透けて見えそうな感情型

いいコの裏に自分勝手さが隠れてる

人には親切で感情豊かなところがあり、チャーミングな女性。でも、「いいコ」ぶったところが目につき、人に親切にするのは自分がよく思われたいからで、いいコ的な言葉や態度の背後に自分勝手でわがままな素顔が見えていそうです。

＞＜気をつけないとこうなっちゃうかも…!?



人よりほめられたいのが無意識に顔に出てしまう
人より自分がほめられたい体質なので、友達がチヤホヤされていたら、無意識におもしろくなさそうな顔をしてしまいがち。

感情だけで物ごとを判断するので人を傷つけてしまうことも
人の好き嫌いが顔に出てしまい、感じたことをそのまま口にするので人を傷つけることも。それが原因で仲間はずれにされたり……。



D 気配りしすぎて空気が読めない緊張型

自分と異質な人を受け入れにくい

親しい人の中では元気で活発。それほど気を使っていないように見えるが、実はいろんなことが気にかかり、かなりの心配性。親しい人にはいいたいことをはっきりいうが、知らない人の前では緊張しやすく、裏表のある態度をとってしまう。

＞＜気をつけないとこうなっちゃうかも…!?



緊張が裏表のある人に変化させてしまう…
緊張すると頭の中が空回りするタイプ。まわりの空気を読もうとして読み違え、かえって場の空気が読めない人になってしまうことが……。



思い込みが邪魔をして嫌われる結果を招く
自分が苦手だと思う人を向こうが自分を嫌っていると思い込み、避けるような態度をとり、かえって嫌われてしまうことがあります。

初対面で相手に好かれるコツ10

緊張から顔がこわばったり、声がうわずったり。いい印象を与えられないという人は、イメージトレーニングが大切。

教えてくれたのは…**和田裕美**先生



外資系教育会社で営業時代、世界2位の成績を収め、20代で女性初となる代理店の支社長となる。01年株式会社ペリエを設立。新刊『一言変えるだけで!もっと人に好かれる話し方』など著書多数。
http://www.perie-net.co.jp

1. 空気づくりと笑顔5秒間

象は会ってからの5分程度で決まってしまいます。また、ただ笑うだけでは心が表情に現れず、つくり笑顔に見えてこともあります。「あなたに会えてうれしい!」ととにかく心で思うこと。そしてどうしたら相手に楽しんでもらえるかといやりで接すればやさしい笑顔になり、いい空気がつくれます。



2. 自分からエネルギーを出す

自分から話すのが苦手な人は相手に声をかけてもらうことをついつい待ってしまいます。けれど誰だって、人から声をかけてもらったらうれしいはずです。待っているのではなくまずは自分から元気な声と笑顔で声をかける勇気を持ってください。そして相手を幸せにしてあげてください。

3. 胸を張り相手の目を見て話す

伏し目がちだったり、背中が丸まっていると元気がなさそうに思われてしまいます。初対面で印象をよくするには明るい自分を演じることが必要です。胸を張って背筋をピンとのばし、相手の目を見るだけで自信がありそうな明るい雰囲気になります。笑顔で相手の目をきちんと見て話しましょう。

4. 自分が主役にならないこと

自己紹介はあいさつ程度でOKですが、その後が問題。自分の話ばかりしている人をどう思いますか?　それも自分がどれだけすごいのかを自慢している人。初対面だから「すごいね」と相づちを打つでしょうが疲れますよね。自分が主役になろうとしないことです。

5. ソフトな印象の話し方にシフト

声や話し方であれば練習次第で変えることができます。ただ自分の声を知らない人が多いので、まずは自分の話し方を録音して聞いてみてください。気づいていなかった話し方のクセがわかるはずです。自分が聞いても心地いいなと思う話し方をとり入れて直していくことですね。



6. 相手に対して興味を持つこと

の人と仲よくなりたいという気持ちがあれば、その人に興味がわいてくるもの。「どんな音楽を聴くの?」「どのお酒が好き?」などいことが出てきて、会話が始まります。些細なことでもいいので、知りたいことをキャッチボールしながら距離を縮めていきましょう。

7. 聞き上手になり受け止める

興味を持つことに通じますが、相手の話を聞くことが大切です。自己紹介では名前をいう程度でOK。聞かれてもいないことをらペラペラと話すのはあまりいい印象を与えません。ですので、相手に興味を持って質問を投げかけて聞き上手になりましょう。

8. 「いいな」と思う人の雰囲気をマネしてみる

よく見られたいという気持ちから緊張してしまう人もいますよね。まずは、どう思われたいのか具体的にイメージしてください。身近なであなたが好感を持てる人を思い描き、仕草や話し方をマネしてみましょう。それだけであなたの雰囲気がずいぶん変わります。



9. 相手と勝負をしないこと

見栄を張ろうとして気張っていては近寄りがたい人になってしまいます。うまくしゃべろうとしなくても大丈夫。肩の力を抜いて自然体で接してください。相手より上に行こうとしないこと、また相手を見下さないことです。一緒にいて安心できる人をイメージしましょう。

10. 思いやりを持って人と接する

すべてに通じることですが、相手のことを思って行動することが好印象を与えます。笑顔でいることも自分のためではなく、相手に気持ちのいい時間を過ごしてもらうため。自分から話しかけるのも相手を思えばこそです。人見知りを言い訳にせず、思いやりを持って接して。

アガリ性、人見知りな性格だって大丈夫!

初対面で失敗しない人づき合い解決術

人前に出るといつもの自分が出せない、初対面の人となかなか打ち解けられない。そんな悩みを抱えている人たちも、心がけひとつで好感度アップ確実です。



「実は人見知りなので毎回ドキドキ（笑）。大切なのは笑顔だと思っています」

PROFILE
もりやま・あいこ／1985年1月27日生まれ。栃木県出身。04年『おんな節』でデビュー。第46回日本レコード大賞新人賞受賞。『王様のブランチ』（TBS系・毎週土曜9時30分〜）に出演中。

『王様のブランチ』でリポーターとしても活躍中

森山愛子さんの印象を高めるpoin

point 1 相手の目を見て声を張って話す

いつも元気なイメージで見ていただいているので、声を張って明るさをアピール。初めてお
する方に「面白い声だね」といわれることも多いので、声は大きく出すようにしています。そ
ら会話が始まることもあるから。相手の目、顔を見るのは基本ですね。

point 2 同世代でも初対面は丁寧語で話す

自分よりも年上なのか、年下なのかわからないときがありますよね。女のコは意外と気にし
ると思うので、まずは丁寧な話し方をするように心がけています。フレンドリーな方もいま
いきなりタメ口で話すのはあまり印象がよくないかなと思うので。

point 3 年配の方と話すときはその人の娘・孫になった気持

歌手として活動するときは年上の方と接することが多いので、その人の娘や孫になったつ
で接しています。他人行儀にならず、少しだけ甘える気持ちで接すると相手の方にも喜ば
ことが多いですね。演歌という共通の話題も手伝って話が盛り上がります。

point 4 相手が身につけている物から会話の糸口を探

自分から話しかけるのが苦手。でも、話さなきゃというときは相手をよく観察することから
ます。女のコだったらネイルを見て「そのネイル可愛いですね」と話しかけたり、洋服をさ
ながら「どこで買ったんですか？」と聞くと軽いスキンシップもとれるんですよ。

point 5 笑顔をキープする！

笑顔は最強の武器だと思います。といいつつも人見知りなので最初は真顔になってしまう
もあるんですけどね（笑）。常に笑顔を意識して口角をキュッと上げるようにしています。キ
ペーンなどは感謝の気持ちで接していると自然と笑顔になれるんです。

昼は社長、夜は銀座「セイレーン」のママ

あす香ママの印象を高めるpoint

point 1 作り笑顔じゃない笑顔

ツンケンした態度は可愛らしくないですよね。笑顔は印象アップに欠かせないことですが、残念ながら作り笑顔はすぐにわかってしまうんです。私はお客さまに会えてうれしいという素直な気持ちから笑顔でお出迎えしています。毎日が楽しいと自然と笑顔になるはずです。

point 2 相手の名前を繰り返す

自己紹介はまず自分から名乗ります。相手の名前を聞いたら、次に話しかけるときは「○○さん、何を飲まれますか？」など名前を必ずいうことが大切。相手はすぐに名前を覚えてくれたことをうれしく思うはずです。「○○さん、こんにちは」とあいさつすれば好印象。

point 3 女は末端ケアがマスト

身だしなみも印象アップには欠かせません。特に女性の場合は末端のケアを怠ってはダメ！末端とはまつ毛、髪の毛、爪です。髪の毛がボサボサでは不潔に見えてしまうし、爪も汚れていてはメイクで顔をキレイに見せてもイメージダウンに。日頃からケアを！

point 4 前向きな言葉を発する

日頃から前向きでハッピーになれる言葉で話すと、自分に自信も出て自然な笑顔になれるんです。言葉だけでなく、楽しいと思えること、幸せに感じることをするのも大切。私は占いを毎日チェックして、ラッキーカラーを必ず身につけるようにしています。

point 5 甘え上手になる

男女問わず素直になって甘えることも必要です。甘えるのは相手にしなだれかかるのではなく、わからないことは素直に聞く、教えを請うということです。わかったふりをするのはNG。素直に相手に頼る（＝甘える）ことで「可愛いな」と思ってもらえるんですよ。



「毎日がハッピーなら自然と笑顔がこぼれて相手も幸せになれるんです」

PROFILE
香川県出身。銀座「セイレーン」でNo.1ホステスにのぼりつめ、その後ママになり1年半ほどがたつ。昼間は社長業を営む。仕事のためにはじめたゴルフが趣味になり、ブログでもその様子を披露することも。http://a
meblo.jp/asuka-1110/

意外と知らないこと、できていないことが多い……
職場で好かれる人づき合い解決術

気持ちよく仕事をするには、職場での良好な人間関係は必要不可欠！　現役会社員のコメントから、オフィスでよくあるシーンのOK&NGが判明しました。

職場で見かける…OKとNG徹底比較

《OKオフィスガールの場合》

明るく、気持ちのいいあいさつで場を明るく

- 朝イチに笑顔であいさつしてもらうと、「私も頑張らなきゃ！」と気合いが入ります。気持ちがシャンとする。（芙美さん・28才）
- 元気なあいさつをすると、相手も笑顔で返してくれるのが気持ちいいですね。朝から全開モードになれます。（有紀さん・26才）
- 目が合って、すぐ「おはよう！」と声をかけてくれる人は仕事もデキるイメージ。あいさつひとつにも人柄が出る。（美加さん・23才）

考え、悩んだうえで簡潔&明確に質問！

- それぞれ仕事を抱えているので、質問もまとめてもらえるとすごく助かる。考えた姿勢が見えると教えがいもあるし。（玲さん・27才）
- アドバイスをもらいたいという感覚の後輩は、自分でできるところまでやってくるので、やる気が感じられる。（真奈美さん・26才）
- わからなくても"自分がどう考えたか"を添えてくれるだけで、質問内容もスムーズに伝わってくるもの。（美帆さん・28才）

好意には甘えてOK！感謝もしっかりアピール

- 素直に「ありがとうございます」といってもらえるのが一番。手を貸してよかったと自分も気持ちよくなれる。（由加里さん・29才）
- あれもこれもと調子に乗られると困るけど（笑）、基本的に手伝ってくれる人がいたら遠慮しないで頼ってOK。（利恵さん・26才）
- 相手の好意に甘えることも職場では大切なコミュニケーション。申し出てくれたなら、頼りにしたほうが○。（若菜さん・25才）







一日のスタートをきる瞬間
あいさつ

大人になっても毎日が勉強
質問する

でやれることにも限界が
伝ってもらう







《NGオフィスガールの場合》

口先だけのあいさつに朝からどんよりモード

- あまりにローテンションだと「疲れてるのかな？」と変に気を使ってしまって、ちょっと面倒くさいかも。（愛子さん・28才）
- あいさつの印象は残るものなので、きちんとしないのは絶対に損。暗い人と一緒に仕事をしたいとは思わない。（真美さん・26才）
- とりあえずあいさつしてる人ってすぐわかる。そういう人に出会うと、気をつけなくちゃと身がひきしまります。（菜々さん・24才）

自分の頭を使わず最初から他人まかせ

- わからないことがあると、そのたびに質問にくる後輩……。質問に来る前に、その質問をまとめてきてほしい。（亜里沙さん・27才）
- 同じことを3回聞かれて、さすがにキレました。なんで質問しにきてるのにメモやペンを持ってきてないの!!（まどかさん・26才）
- ゼロの状態から「どうすればいいですか？」と聞きにくる人がすごく多い。自分で考えてから質問するのが礼儀。（百合さん・29才）

せっかくの好意が…可愛さゼロの対応

- 遠慮しすぎて、好意をむげにするのは相手がかわいそう。余計なことしちゃった？と気まずさが残ります。（真由子さん・28才）
- 「せっかくいってるのに……」といらぬ反感を買って、可愛げがないヤツだと思われちゃうかも。（沙希さん・27才）
- 相手の気持ちを盛り下げるような行動はダメ。手助けが必要なくても、あえて手伝ってもらったほうがいい。（博美さん・25才）

場の空気を読みつつ存在感もアピール

会議では先輩などの意見を後押しするような発言がGOOD。空気読めるな〜と感心してしまいます。（麗香さん・27才）

下の立場の場合なら、「私も……」と同調するような切り口で話すと好印象。目上の人に一目置かれるかも。（結衣さん・29才）

手書きのメモなどを手に持って発言していると積極性を感じる。たどたどしくてもいいので参加する姿勢が大事。（洋子さん・28才）

忙しくても前向きに取り組む姿勢をキープ

今すぐに取り組めなくても「○時以降ならできます」のひと言があれば、時間も読めるし、いやな気持ちもしない。（由佳さん・27才）

一方的に断らずに、優先順位を相談してくれるとうれしい。仕事はチームワークでやるものだから。（志保さん・28才）

どんなに忙しくても、丁寧に対応しようと心がけてくれる後輩はやっぱり可愛がってしまいます。（真澄さん・27才）

あれこれ言い訳せずきっちり誠意を見せる

目を見て、「本当にご迷惑おかけしました」と頭を下げる。シンプルだけど、一番気持ちが伝わると思う。（絵里奈さん・26才）

「次からは……」と今後にプラスになるような言葉を添えてあると、これから成長しそうだなと見直します。（尚美さん・29才）

注意するのは期待を込めているから。「ご指摘ありがとうございました」といわれると伝わってると実感します。（成美さん・27才）

まずは相手の状況をうかがってから本題

ひとことねぎらう言葉があるだけで、やる
がみなぎるもの。忙しくてもきちんと対応
ようと思える。（美紀さん・23才）

仕事の合間にタイミングよく来てくれると
れしい。ちゃんと自分の状況に気を使って
れたんだと実感するから。（久美さん・24

「○日までで大丈夫なんだけど」と期限や
容を伝えてくれると、スケジュールを組み
すいので助かる。（佳奈さん・25才）



らしさが光る絶好のチャンス

発言する

信頼されている証拠です

頼まれる

大人だからこそきちんと！

あやまる

どうしてもムリ……助けが

お願いす



チャンスを逃して場もシラケさせる

一生懸命な場で、のらりくらりとした発言は場の士気が下がるもの。「もう少し時間をください」くらいいうべき。（愛美さん・27才）

せっかく意見を求めても「特にないです」といわれると、じゃあなんでこの場にいるの？と思っちゃう。（靖子さん・28才）

トンチンカンな発言をして、場を乱す人は本当にキツい。発言のひとつひとつに責任を持ってほしい！（千佳子さん・26才）

自分のことしか考えず協調性のカケラもなし

忙しいのはお互いさまだから「自分だけが大変」というスタンスはNG。耳を傾けるフリくらいするべき。（夏見さん・27才）

余裕のない人は仕事ができないと思ってしまいます。どうせ頼むなら気持ちよく引き受けてくれるコに頼みたい。（泉さん・29才）

仕事を頼んだとき、こちらに目も向けずに「無理なんで」といわれたことが。今後、絶対協力しないと心に誓いました。（恵美さん・27才）

どこか責任逃れで反省の色が見えない

ただボソボソと「すみません」といわれると、こっちが悪いのかな？と不安に。もっと前向きな姿勢を見たい。（香さん・28才）

あやまりの言葉の前に、ズラズラと言い訳ばかりされると反省してないのかと思う。順番が逆でしょ！（紗枝さん・29才）

ミスや勘違いは誰にでもあるもの。だから、あやまるときの態度で人となりがすぐわかりますね。（佐和子さん・27才）

相手の都合はおかまいナシすべて自分のペース…

自分の都合しか考えてないのがわかると
る気がダウン。なんとかして断る方法を
てしまいます。（麻子さん・23才）

やって当然くらいの"上目線"で、仕事を
てくる先輩。頼み方って大切なんだな〜
面教師にしてます。（明日香さん・24才）

他人のことなんか目に入ってないから、い
も忙しいときに限って仕事を頼んでくる
かも期限もギリギリ。（千佳さん・24才）

ビジネスマナーは社会人の常識!

出題! 大人ならば知っておくべき日常のマナー。あいさつからはじまり電話や手紙など"基本のキ"をしっかりおさえて!

マナーは身につけることで自分が楽になるものなんですよ」

マナーは堅苦しくとらえられがちです。しかし、実際は身につけるだけで、気持ちに余裕を持てたり、その場に応じてアレンジができるようになり、自分が楽になれます。自分も相手も気持ちよく暮らせるための知恵なんです。



教えてくれたのは…
岩下宣子先生
マナーデザイナー。現代礼法研究所主宰。公共団体や企業、学校などでマナーの研修、指導、講演を行う。近著に「冠婚葬祭・暮らしのマナーブック」(日本文芸社)ほか多数。

敬語

最近多い若者敬語に注意!》

OK	NG
たくし	◀ わたし
類を ただけますか	◀ 書類のほうを いただけますか
ーヒーです	◀ コーヒーに なります
電話差し上げるという でよろしいですか?	◀ お電話するかたちで よろしいですか?
000円お預かり たします	◀ 1,000円から お預かりします
してもよろしい しょうか?	◀ ~しても いいですか?
ちらとしましては	◀ こちら的には
○様で らっしゃいますね?	◀ ○○さんですね?

《ビジネスでよく使う基本敬語》

相手 ← 謙譲語(自分のすること)	自分	尊敬語(相手のすること) → 相手
おる	いる	いらっしゃる
お目にかかる	会う	お会いになる
申す	いう	おっしゃる
うかがう	聞く	お聞きになる
参る	行く	いらっしゃる
失礼する	帰る	お帰りになる
拝見する	見る	ご覧になる
拝読する	読む	お読みになる
いたす	する	される、なさる
いただく	もらう	お納めになる
いただく	食べる	召し上がる
拝受する	受ける	お受けとりになる

は使い慣れないと尊敬語と謙譲語が入りまじった"間違え敬語"になりがち。主語が誰なのかをしっかり把て。最近、口にしている人も多い"若者敬語"もNG。大人として恥ずかしくない常識を身につけよう!

あいさつ

《好感を与えるためのポイント》

☆相手を見て明るくはきはき ☆言葉のおわりでおじぎを入れる
☆目上・目下関係なくあいさつは自分から

《日常のあいさつ》

あいさつは人と人が出会ったときに初めて交わす言葉であり、コミュニケーションには欠かせないもの。あいさつの印象で、その人を判断する手がかりにもなるので、いつも気持ちのいいあいさつを心がけて。

社外の人には… ○○でございます。いつもお世話になっております

取引先などの場で「こんにちは」にあたるあいさつ。社外の人にとって、自分自身が会社の印象になることを忘れずに!

上司・同僚には… お疲れさまです

社内の人には、ねぎらいの意味を含めたこのあいさつを。後輩なら「ご苦労さま」と声をかけて。笑顔で会釈するだけでもOK。

⚠つい使いがちな注意したい3つのワード⚠

「どうも」…… この言葉だけではあいさつにはなりません。あとに続く「こんにちは」などをハッキリ言葉にして。

「すみません」…… 一般的には詫びる意味で使われる言葉。感謝の気持ちは「ありがとうございます」のほうが好印象。

「ご苦労さまでした」…… 目上の人が目下の人をねぎらう言葉なので、目上の人には使わない。「お疲れさまでした」を使おう。

《気をつけるべき! シーン別のあいさつ》

誰か思い出せない人にあいさつされたら?



まずは会釈であいさつを。話しかけられたら「失礼ですが」と素直に聞いて、名乗ってもらおう。

座っているときに目上の人にあいさつされたら?



必ず立ち上がってからあいさつをして。座ったままではぞんざいな印象を与えてしまいます。

久々に会った人に連れの人がいたら?



連れの人を待たせるのは失礼にあたるので、あいさつは手短にすませるのがスマートな対応です。

FAX・メール・手紙

《FAXの3大マナー》

★送信票をつける
の他に、あて名、自分の氏名絡先、送信枚数などを書いた票を必ずつけるのがマナー。

★大量送信は事前に連絡
枚数が多いと、送受信に時間がかかることも。あらかじめ電話で相手の了解を得てから送信して。

★送信後は確認
重要な内容のときは、特に送信後に電話確認をすることが必要。また、送信ミスがないよう慎重に。

《メールの4大マナー》

★メールチェックを日課にする!
ルが届いているのにかないのは相手に失最低1日1回はメールチェックをしよう。

★緊急メールは電話で連絡
急ぎのメールをすぐ読んでほしいときは、その旨を電話で伝えると時間のロスが少なくてすむ。

★コンピューターの機種を確認
パソコンの機種が違うと送ったメールが文字化けしたり、ファイルが開けないこともある。

★メールは相手を選んで使おう
目上の人へのお礼などをメールですませるのは考えもの。誠意を示すのなら手紙を書こう。

《手紙文の基本構成》

文	後付	末文	主文	前文
⑫	⑨ 日付 ⑩ 署名 ⑪ あて名	⑦ 結びのあいさつ ⑧ 結語	⑤ 起こし言葉 ⑥ 本文	① 頭語 ② 時候のあいさつ ③ 安否のあいさつ ④ お礼やおわびのあいさつ
⑫追伸 久しぶりに皆様にお目にかかれるのを	⑨平成二十一年 十二月十八日 ⑩皆田美奈 ⑪山田太郎様	⑦寒さの厳しい季節ですので、どうかお体にはくれぐれもお気をつけください。まずはご案内まで。 ⑧敬具	⑤さて、昨年△月から⑥工事にかかっておりました新居がこのほどようやく完成し~(中略)	①拝啓 ②冬の到来を感じるころ、③皆様にはつつがなくお過ごしのことと存じます。④心にかかりながらもご無沙汰を重ね、申し訳もございません。

《手紙のマナー》

頭語・結語の組み合わせ

	結語	頭語
一般的	敬具 拝具 敬白	拝啓 拝呈 一筆啓上
丁重	謹言 謹白	謹啓 謹呈
急用	草々 不一 不備 不尽	急啓 急呈
前文省略	草々 不一 不備 不尽	前略 冠省 略啓
返信	敬具 拝具 敬白	拝復 復啓

のみでのやりとりになるので、丁寧に書いたつもりでもぞんざいな印象をあたえる場合も。「大変お手数でなどのひと言を添えると好印象。基本構成や頭語と結語の組み合わせは基礎なのでしっかりチェック!

電話

《かけ方》

❶ かける前に
用件をメモにまとめておき、必要な資料やメモとペンを用意しておくように。

❷ 相手が出たら
相手が出たら「○○社の××と申します。いつもお世話になっております」と名乗る。

❸ 担当者にかわったら
まずは名前を再び名乗り「お忙しいところ恐れ入ります」のひと言を。それから本題に入ろう。

❹ 電話を切るとき
最後に「失礼いたします」と添えて、"ひと呼吸"おいてから受話器を置きましょう。

《受け方》

❶ ベルが鳴ったら
相手の用件を正確に聞き取るためメモとペンを用意しておく。電話は3コール以内に出る。

❷ もしもしはいわない
電話を受けたら「はい。○○社でございます」と相手より先に社名を名乗ります。

❸ 先方が名乗ったら
すぐ「いつもお世話になっております」といい、相手の社名と名前を正確にメモする。

❹ 取りつぐ
「かしこまりました。少々お待ちください」と伝え、保留にしてから担当者へすばやく取りつぐ。

◎ そもそも電話とは… **不躾なものである**
電話は相手の状況などおかまいなしに、強制的に呼び出して用件を伝えるもの。丁寧な姿勢を忘れずに。

◎ 気にしてほしい!… **かける時間帯**
急ぐ用件でなければ、早朝や夜遅い時間、食事の時間帯は避けて。始業時間前、夜10時以降も遠慮して。

《こんなときはどうする?》

★かけ間違えたとき
きちんと「間違えました。すみません」とお詫びの言葉を伝えてから切ること。黙って切るのは×。

★伝言を依頼するとき
「恐れ入りますが、伝言をお願いできないでしょうか?」と前置きが大切。簡潔に内容を伝えること。

★相手が不在のとき
外出中の場合、「何時ごろお戻りの予定でしょうか?」と確認。必ずその時間にかけ直すこと。

★時間がないとき
忙しい最中の長電話なら、率直に事情を説明して「こちらからおかけ直しいたします」と添える。

★伝言を頼まれたとき
記憶に頼らず、しっかりメモを。書いたメモをもう一度読み上げて相手に確認すると安心です。

★取りつぐ人が不在のとき
「○○はあいにく外出しております。○時に戻る予定ですが、おかけ直しいたしましょうか?」とたずねる。



女子力検定から出題!「こんなときどうする?

円滑に仕事を進めるための術を身につけるため、『L25 女子力検定 おシゴトのさじかげん』(メディアファクトリー)か

問1 わりと仲がいい同じ部署の先輩男性が「これから大事な商談なんだけど、汗臭くないかな?」と聞いてきた。実はちょっと汗臭いが、どういう言い方で伝えてあげればいい?

①「強いて言えば…ぐらいだから、気にしなくても大丈夫ですよ」
②「うーん、相手の鼻のよさによるかな…ぐらいの感じでしょうか…」
③「ちょっとぐらい汗臭かったとしても、働く男の勲章ですよ!」

問2 いつもやさしくしてくれた上司が、リストラに近い形で定年より早めに会社を辞めることに。「これからはノンビリやっていくよ。ハハハ」と力なく笑っているが、どう言えばいいか?

①「そうですよ。悠々自適の生活を思いっきり楽しんでください」
②「会社って、いい人ほど貧乏くじを引かされちゃうんですね…」
③「もっといろいろ教えていただきたかったのに、残念です…」

この本の著者は…
石原壮一郎先生



さまざまな「大人
ーンにおける新
概念と奥深さ
に知らしめるコ
ニスト。12月9
『大人のワザあ
超メール術』(
出版社)を発売。
http://www.
aryoku.jp/

問3 あるプロジェクトの会議で、発表している上司の"チャック"が全開だった。隣の席の新人ちゃんが「ど、どうしましょう?」と焦って耳打ちしてきたが、さて、どう対処する?



① 訴えるような目で課長を見て、目が合った瞬間、股間に視線を移す
②「課長、これも」と資料を渡すフリをして、そこにメモ書きをする
③「世の中には、見なくてもいいものもあるよ」と新人ちゃんに諭す

問4 週明けのボーッとした頭で会議に出てい
ら、いきなり課長に「女性の意見を聞かせ
くれ」と指名された。なんの話をしていた
かわからないが、適当なリアクションはどれ

①「えーっと、頭を整理するのに、少しお時間ください」
②「そうですね、女性から見てもすごくいいと思います」
③「すいません、今、話についていけてませんでした…」

問5 接待の席で、取引先の課長にビールを注ごうとしたら、「いや、そういうのはボクは嫌いなんだ。お互い、手酌で飲もう」と言われた。なんてリアクションすればいい?

①「まあまあ、そうおっしゃらずに一杯だけ注がせてください」
②「素敵なお考えですね。実は私も、お酌するのは嫌いなんです」
③「自分のペースで飲むのが、いちばんおいしいですもんね」

問6 課長に「××社の市川さんからです」と電話を取り次いだが、実は市川さんの上司の石川部長だったようで、課長が大あわてでペコペコしている。電話終了後の適切な行動は?



①「確かに『市川』って聞こえたんですが…」と正当性を主張する
② 間違えたことに無自覚なフリをしながら、課長の出方をうかがう
③「私の聞き間違えでした。申し訳ありません」と素早く謝る



問7 課内の打ち合わせで、課長が「今度のプロジェクトは汚名挽回のチャンスだ!」と檄を飛ばした。正しくは「汚名返上」か「名誉挽回」だが、さて、どうする?

①「わかりました。汚名を挽回しましょう!」と、間違いに付き合う
②「わかりました。汚名を返上しましょう!」と、さりげなく訂正する
③「わかりました。頑張ります!」と、間違いには触れずに流す

問8 いつもは厳しい女性上司が、何を思ったか「
日のプレゼン用の資料、よくできてたわよ」
ホメてくれた。こんなことは初めてで驚い
が、望ましいリアクションはどれ?

①「本当ですか、ありがとうございます!」
②「いえいえ、至らない資料ですいません」
③「ど、どうしたんですか急に…」

問9 得意先に行く途中、ガラガラの電車に乗っていたら、マナーモードにし忘れた携帯電話が鳴り出した。表示を見ると上司からである。さて、どういう対処をするのがスマートか?

① そのまま放置して留守電に切り替わるのを待つ
② 電話に出て小声で、「今、電車なので…」と伝える
③ 上司に失礼なので、普通に会話して用件を済ませる

問10 上司と定食屋さんでランチ。自分が頼んだメニューがなかなか出てこなくて、上司は先に食べ終わってしまった。「ゆっくり食べなさい」と言ってくれるが、どう答える?

①「ありがとうございます。なるべく急いで食べます」
②「もしお急ぎでしたら、先に会社に戻っててください」
③「すいません。ヘンなもの頼んじゃったもんだから…」



解答&解説

①0点 ②5点 ③2点
ぜんぜん臭くないですよ」と答えてしまうのは、
の思いやりでもなんでもなく、単に自分を守り
の反応。真実を告げてあげるのが大人の女
気です。①だと、腰が引けすぎていて危機感
りません。遠まわしだけど誤解しようがない②
こそ、まさに女子力の真骨頂。③は、必要以
ち込むか無駄に喜ぶかのどちらかでしょう。

問2 ①5点 ②0点 ③3点
切ない状況だし、そんな目にあわせた会社への怒りもわいてきそうです。ただ、だからこそ明るい調子で①のように前向きなセリフを贈るのが女子力を発揮した踏ん張り方といえるでしょう。③もうれしいセリフではあるでしょうけど、さらにしんみりした雰囲気になってしまうのが難。いくら慰めるつもりでも、相手の運命を「貧乏くじ」扱いする②は極めて失礼です。

答3 ①0点 ②5点 ③3点
本人はもちろん、周囲にとっても深刻な窮地です。③のように、浮き足立つ新人ちゃんを落ちつかせつつ問題から目をそらすのも、確かに大人の選択のひとつ。しかし、ここはあえて②の方法で真実を告げてあげるのが、遺恨を残さず、しかも女っぷりを上げてしまえる果敢な女子力といえるでしょう。①は、危険すぎる誤解を招きそうです。

答4 ①5点 ②0点 ③2点
課長が本当に意見を求めているのか、あるいはボーッとしてるのに気づいたのか、それはわかりません。いずれにせよ適当に答えてしまう②は、あまりに危険。素直に恐縮する③は、かわいげはありますが、ある程度のヒンシュクは買ってしまいます。ここは①のような取り繕い方で暗に「聞いてなかった」ことを匂わせるという芸当を見せつつ、会議を先に進めてもらいましょう。

答5 ①3点 ②0点 ③5点
そういう考え方にも一理ありますが、接待の場でいい出すところに、扱いづらそうな性格や、本人は深いつもりだけど実はペラペラな人間性が見え隠れしています。ここは相手を立てつつ無難に流す③で十分でしょう。セリフの意図に気づいていないフリをして、①のように押し切るのも一興。②は、無理してあげているわりには、ぎこちない雰囲気になるだけです。

①0点 ②1点 ③5点
してはさぞ焦ったことでしょう。いくら紛らわし
いえ、聞き間違えたミスの責任を逃れるのは、
不可能。少しでも罪を軽くしたい気持ちが働い
①のようにいってしまいがちですが、その誘惑
って素早く謝れるのが大人のたくましさであ
とも効果的なリカバリーです。②も、いたずら
わが悪いだけでなんの意味もありません。

問7 ①1点 ②0点 ③5点
ノンキな雰囲気で飛び出したいい間違いなら、遠まわしに指摘してあげるのも一興。しかし、真剣に檄を飛ばしている状況では、③のように流すのが女子力あふれる賢明な判断といえるでしょう。①だと、他のメンバーから同類に見られるかも。②は、上司がそのセリフを聞いて自分の間違いに気づいたらと想像すると、背筋に冷たいものが走ります。

問8 ①5点 ②2点 ③0点
上司は「ホメられる喜びを感じて成長してほしい」という願いを込めてくれているはず。そんな狙いをきっちり受け止めつつ、①のように感動と感謝を表現できるのが、部下としての女子力であり、上司の指導を糧にして成長していくための必須条件です。謙遜している②は、むしろ一人前ぶっているセリフ。③だと、せっかくの上司の配慮も台なしです。

問9 ①2点 ②5点 ③0点
①は電車内でのルールを守った対処ではありますが、切り替わるまで周囲の人たちにウルサイ思いをさせることになります。及ぼす迷惑を最小限に抑えられるのは、②の対処。体全体で恐縮を表現すれば、みなさんわかってくれるでしょう。ルールに縛られず、「真のマナー」を追求するのも大人の女子力に他なりません。③は、あまりに傍若無人な生き方です。

答10 ①2点 ②0点 ③5点
上司としては、イヤな顔をせずに待って「大人の男の余裕」を見せたい気持ちもあるはず。②は、そんな思惑を土足で踏みにじる所業だし、第一そういうわけにはいきません。①も礼儀正しい態度ではありますが、上司はやや不本意でしょう。ここは③のようにいって、そのうえでなるべく急いで食べるのが、ピンチを華麗に乗り越える女子力です。

モテる女50名&イケメン50名に聞いた!

恋愛に必要不可欠な人づき合い解決術

ちょっとした心がけ次第で、距離が縮まったり、印象づけられたり……。男女の出会いにもコミュニケーションは大事! 恋愛力高めの男女に教えてもらいました。

テ女に学ぶ! シーン別 上手な誘い方&断り方

たいけどガツガツしてると思われたくない、断りたいけど嫌われるのはイヤ……そんな悩みを解消する実践テクをご紹介!

誘い方

(バーベキューなど)団体でいるとき、2人きりになるには?

いたずらっぽく「こっち来てー」

じめな表情でいってしまうと台なし。「あっちで遊ぼうよー」けてる感が可愛い!(百済友希さん・22才)

Q. 百発百中の断られないゴハンの誘い方は?

A. 「○○のお店、メッチャおいしいから一緒に食べに行こう」

これは間違いないでしょ! ただ、行くお店の話ばかりしちゃうと自分に興味がないと彼に思われちゃう。(細澤李恵さん・20才)

まったくもって友達関係の男のコを勘違いされずに遊びに誘うには?

「彼氏に断られちゃったから一緒に行こう」

誘うならメールのほうがいいかな。「彼氏」という言葉をあて、興味がないことをアピール。(澤井彩さん・23才)

Q. 急に会いたくなったとき、迷惑だと思われない誘い方は?

A. 「顔見たくなっちゃったー」

メールで送るなら「今日は○○クンの顔が見れなくて残念な一日でした…>_<」的な内容がGOOD!(関有美子さん・24才)

Q. 飲み会などで初めて会った男のコの連絡先を聞くときは?

A. 「連絡先おしえてー」とストレートに!

少し話して仲よくなったら、ストレートに聞くのが一番いいと思う。もちろん、表情はにこやかにね!(原園玲奈さん・26才)

女のコからHに誘うときは?

何もいわずにイチャつきにいく

雰囲気って流れなんで、言葉はいらない(笑)。自分から誘きはベタベタくっつく♥(犬塚令奈さん・23才)

Q. 同窓会で会った同級生がイケメンに! 連絡先の聞き方は?

A. 「また、みんなで集まりたいからアドレス送っといて!」

同級生ということでちょっぴり命令口調なのがポイント。彼はその場でメールを送ってくれるはず!(比留川良子さん・23才)

Q. 合コン後に気になる男のコと2人きりで飲み直したいときは?

A. 「あんまり話ができなかったから飲みなおそう!」

ちょっとした理由をつけることで、相手のことを気になってないように見せられます(笑)。(丸山久美子さん・22才)

断り方

気になるコから急に誘われたけど、今日の服装はかなり微妙。そんなときの断り方は?

「今日は用事あるからごめんね。次、暇な日いつ?」と次の約束をする

理由はどうでもよくて(笑)、次の約束をできるだけ具体的とりつけることが最重要。(山田桃子さん・22才)

Q. つき合うのは微妙な男のコに告白されたときの断り方は?

A. 「これからも仲よくしたいけど彼氏のこと好きだから」

「彼氏の存在」「自分の一途さ」をアピールできるし、確実に相手を傷つけずに断れますよね。(関沙由美さん・21才)

親友が気になっている男のコからアプローチされている。親友のことがバレないように、男のコを傷つけないように、連絡を取らないようにもっていく方法は?

とりあえず「みんな」で遊ぼうを強調する

遊べば、親友に出会いの場を与えられるし、男のコの誘いえずクリアできるので一石二鳥。(高崎れえなさん・20才)

Q. 興味のない男のコからしつこく連絡が。相手を傷つけないように断るには何ていう?

A. 「彼氏に怒られるから」

ストレートに断ったり、シカトするのは気まずいので彼氏を理由にしちゃう! 相手も素直に引くと思う。(阿部るいすさん・21才)

Q. 飲み会の一次会で気になるコがいなかった。二次会の断り方は?

A. 「明日早いから今日は帰るね」

つまらなかった顔は絶対NG! 残念そうに「明日早いから……」っていうとすんなり帰れると思います。(村野ゆりやさん・22才)

その気じゃないときに気になる男のコからHに誘われたら?

「つき合ってない人とは無理」とはっきりいって断る!

と思われたくないし、自分とつき合うことを真剣に考えてくうのでいいと思います!(佐藤美香さん・24才)

Q. すごく行きたいのに行けない飲み会を断るとき、次も誘ってもらえるような断り方は?

A. 「今日は仕事だから、次のときお願い♥」

飲み会を断るとき「仕事」は絶対有効。そのあとに、行けなくて残念だという思いを添えるのを忘れずに。(村田紗紀さん・25才)

Q. 合コンで「赤外線しようぜ」的な雰囲気になったときは?

A. 「私の携帯、赤外線ついてないんだよねー」

これなら交換しなくても気まずくならず、携帯の話に方向転換しがち。特にiPhoneの人は有効かも!(小池芙美香さん・23才)

HAPPYになれるポジティブワード

「気のせいかも」
アンラッキーが続いちゃっても、「気のせいかも〜」と考えると笑い飛ばせちゃいます。(玲奈さん・20才)

「次、次!!」
気持ちを切り替えたいときによく口に出す言葉。言葉にすることで、気分がアガってきます。(有紀さん・21才)

「今日はチャンス」
特に予定がない日の朝でも、何かアクションしなくちゃ!という気持ちにさせられます。(舞さん・25才)

「あたし」
"あたし"と口にすると、不思議と自分に自信がわくんです。弱気になるとよくいう(笑)。(愛さん・23才)

「ラッキー♪」
すごく普通だけど、何かにつけてラッキーっていってると、自分が強運の持ち主に思える。(理奈さん・20才)

「ぬぁー(奇声)」
煮詰まってるときに意味のない言葉でいいから叫ぶ! すっごくスッキリしますよ♪(加奈子さん・19才)

「運命的!」
"運命"という響きにうっとり(笑)。ツラいことがあっても運命だと

飲み会で試される! 男のコからみた好印象な女のコって

その他大勢のコから一歩リードできる女のコって一体どんなコなのか!? リアルな男目線からリサーチしました。

◎撮影協力 わたみん家 水道橋白山通店(☎03・5283・7327) 青山裕太、村上哲也、岩田宙也、小泉泰一郎

飲む前から テンション高いコ

どんな男のコでも自分から話しかけるのは勇気がいるもの。そこで、まず話しかけようと狙うのは、しょっぱなからテンション高めでノリのいい女のコとのこと。

リアクションが大きい!

とりあえずツッコめるし、いるだけで場が盛り上がる。もし、つまらないギャグでスベッても、リアクションしてくれればそんなに傷つかないですむらしい。

自分より男の話で盛り上がってくれるコ

いわゆる聞き上手な女のコ。相手の話を聞きながら、目を見てうなずいてくれたり、「それで、それで」と続きをせがまれると男のコはさらに饒舌に!

笑いのツボが 浅くて広いコ

飲み会では「シーン……」とするのが一番怖いので、よく笑ってくれるコがいるとそれだけで安心。変に構えなくてすむので素の自分を出しやすくなるそう。

外見より内面を ほめてくれるコ

容姿や服装ばかりほめられると疑心暗鬼になる男のコが多いみたい。内面をほめてくれるコに心を許しがち。

(ある程度) お酒が好きなコ

最初からウーロン茶はやっぱり、堅苦しさを感じるみたい。男のコのペースにそこそこつき合えるほうがGOOD。

たくさん 話しかけてくれる

話しかけられてうれしくない男はいない! 待ちの姿勢の女のコよりも少しくらい積極的なコが求められている。

(幹事じゃないのに) 進行しているコ

場を仕切っていると自然とみんなとコミュニケーションをとれるし、かつ健気なしっかり者アピールもできて一石二鳥

ほどよく下ネタもOKなコ

男女の温度差が出やすい下ネタでも、恥ずかしそうに笑ってくれるとかなり好印象。ある意味、話のわかるコと男性陣の頭にインプットされること間違いなし。

話を合わせてくれる

「わかる～!」と共感してもらえると、どんどん話せるし、話も広がっていくもの。結果的に、悩み相談に発展していくなど、お互いの関係も深まっていく。

あだ名をつけてくれる

あだ名は互いの距離を縮めつつ、相手のプライベートに踏み込める武器。全員でも共有できるので、さらに飲み会が楽しく充実すること間違いなし!

わがままじゃなく 素直なコ

まわりに気を使いすぎて「なんでもいい」を連発されると、リアクションのしようがないもの。自分の意見をハッキリいってくれるほうが、会話のきっかけにもなるので男のコには喜ばれる。

たまにボーッとしてるコ

スキがなくて、ガードが堅いコには男性はタジタジ。たまに気を抜いて、スキがあるくらいがちょうどいい。

男にも女にも 気を使ってる

誰にでも同じ態度で接しているコは裏表がないイメージを持たれる。変に恋愛を意識せずコミュニケーションをとれるので、打ち解けやすい。

ゴハンをよく食べるコ

よく食べてる=リラックスしてるっぽく見えるそう。取り繕っていない相手には男のコも自然に振る舞えるらしい。

よくわからないのに楽しくなっちゃいます。(真由子さん・22才)

「やっちゃえ」
決断できなくてウジウジしているときに、開き直るための言葉。背中を押してくれます。(由美さん・19才)

「ホント!?」
つい「うそー?」といいがちなときに、あえて使います。否定するワードは極力さけます。(彩奈さん・20才)

「わたしもそう思ってた!」
偶然彼や友達と同じことを考えていたと思うとうれしくなります。縁を感じられます。(美香さん・21才)

「胸キュン♥」
自分の中で最近流行っているポジティブワードです。可愛い服などお気に入りに出会えるとつい使っちゃいます。あたしって女のコだわーと実感できる。(留美さん・24才)

「いいことありそう」
出かける前にこう思ってると必ずハッピーな偶然があるんです。会いたい人とバッタリ会えたり、欲しいモノを見つけられたり。(真紀さん・25才)

「これしかない!」
なんでもいいときでも、こう思い込むことで毎日が充実する感じに。自分で選んで、決断した!という達成感もあります。(麻衣子さん・23才)

「まだまだ!」
もう限界……っていうときに、自分を励まします。何でもできそうな気持ちになれるんです。(優さん・19才)

「しあわせ～」
ささいなことでも、グッとハッピー度が上がる言葉。ゴハンを食べても、お風呂に入っても、思わずつぶやいてしまいます。(恵理子さん・24才)

≫アートディレクター

森本千絵さん

Chie Morimoto

Mr.Childrenやゆずなどのジャケ写やPVのアートワークを手がけるほか、CMなど数多くの作品を生み出している森本千絵さん。発想の源に迫ります。



☑一流の生き方を学ぶインタビュー連載

人生道場
―オトナ流―

◎撮影／加藤アラタ　◎取材・文／岩淵美樹



≫Profile

1976年4月26日生まれ。武蔵野美術大学を卒業後、博報堂入社。06年には史上最年少で東京ADC会員となる。07年に独立し「株式会社goen°」を設立。広告や音楽、映画などのアートワークをはじめ、子供たちとの活動「ちびgoen°」や動物園とのプロジェクトなども行っている。

つくり出すことに喜び、楽しさを感じていた

――小学生のときから、年賀状や合宿のしおりなど何か物を通じてだと、友達が喜んでくれるなという意識はありましたね。元旦に見た朝日の写真をコラージュして時間も手間もかけてたな。友達とも公園にある遊具でただ遊ぶのではなくて、新しいルールを作り出すほうが好きで。限られた中で面白いことに変換するのが得意で、それが楽しかった。

物を通じてのコミュニケーションが好きだったという森本さんは高校生ですでに博報堂をめざしていた。

――数学や物理など理系のほうが好きでした。公式を見いだすことと、物を作る楽しさが似ているなと感じていて。常になぜ？と考えるのも、答えを自分で探すのも好きだった。いつからか学校でノートをとるのも絵で描いていて。3という数字をもので表現するとか。小さい頃からパッケージにも興味はありましたし。

得意分野を生かせれば他力本願でいい！

大学生になると代理店に広告のアイデアを提案に行っていたという。

――「もっとこうしたほうが面白そう」というアイデアが浮かべば即行動です。きっとみんなの何十倍も動いていたと思いますよ。そんな中で気づいたのが「他力本願」っていいなってこと。一人で悩んでないで、それぞれ得意な分野があるのだから分業すればいいんだと学びました。それは今でも変わらなくて、自分はデザインをするというよりコミュニケーションを設計する係だと思っているんです。相手がいて初めて成り立つ仕事だし、私は人に話さないと案が決められないから一人では無理だし（笑）。どの作品も自分だけでは完成しませんしね。

学校での課題も仕事も、生活との間に区別が特になくて、どれだけみんなを驚かせられるか、喜んでもらえるかを本気で考えていました。だから授業が終わってももっとよくするために何回もやり直したし。短大から大学に編入したんですが、短大の卒業制作には成人式の着物代を全部つぎ込んじゃって。まわりが着物を着て写真館で記念撮影をしているときに、私は作ったポスターを持って写真を撮ってもらったんです。「私の成人式はこれだから」って（笑）。

昨日の自分とは違うから毎日が転機になる

大学卒業後、希望通り博報堂に入社。順風満帆な生活に見えるなかで、10年勤めた会社を辞めて独立。

――入社したときに買った車が使い物にならなくなったとか、祖母が亡くなったとか、自分を作り上げていた枠が崩壊していったときでした。病院ではカーテンを祖母が好きなピンクにしたいといってもダメ、クリスマスまでのカウントダウンカレンダーを飾りたいといっても勝手なことをしないでくれといわれて。一番身近な人を喜ばせることができないのになんで企業広告を企画してお金をもらっているんだろうというジレンマにも陥っていたんですよね。

当時担当していたのがミスチルのアルバム『HOME』。何百の案を出しても要求に応えられずにいた。

――「〝体の7割が水である〟。それぐらい当たり前のことを企画してほしい」といわれていて。100くらいの面白い案は出せていたはずなんだけど、どれも自分ではダメで。そんな中、祖母の葬儀でいつもは違う場所に住んでいる家族が孫の代までずらりと並ぶ姿を見て「この中で一人欠けても自分は生まれていないんだ」ということに気づいたんです。そんな当たり前のことをビジュアルにしてみようと思ったのが家系図のように人が並ぶジャケ写であり、P.V。

会社を辞めるのは人生において転機では？と尋ねてみると……。

――人生の転機は毎日ですよ！　昨日もショックなことがあって大騒ぎ。一昨日よりも昨日の私のほうが衝撃的だから転機だ～って（笑）。コロコロと前転している感じで毎日を進んでいますね。過去を切り捨てるのではなく、いい面も悪い面もすべてひっくるめて未来にしていくイメージかな。前転するときって一回頭が後ろに行くでしょ。足で前へ進むのではなく、後ろも見つつ過去に押されて前へ進んでいる感じです。

森本さんの頭の中は常に大忙し。抱えている仕事も多いし、アイデアも次々と浮かんでいるという。

――みんな口に出さないだけで考えていると思うんです。私はくだらないものでも口に出しちゃうから。将来は花火やサンタクロースのようなデザインができたらいいですね。夜空をデザインした花火も、世界中の人に愛されているサンタも私にはかなわない存在だから。それと子供が生みたい！　もったいないじゃない、女として生まれたんだから。

悩むならやってしまおうと思うタイプだから、どちらか悩むんだったら両方すればいいと思うし、どちらか選べないなら自分の心が動いたほうを選べばいいと思っている。頭と心の距離を離さずに、できるだけ一緒に考えることが健康的でしょ。

森本千絵さんの近況

eAT '10「トキメキからだフェスティバル」開催！

2010年1月29、30日、金沢にて体を動かすワークショップなどを開催予定。http://eatx.bp-musashi.jp/#　その他、サントリー シルキーブラックやハローキティ誕生35周年、Mr.Childrenのドームツアーでのグッズなどの作品を手がけている。



今年一年、たくさんのご投稿に感謝!

Café de mina

カフェ・ド・ミーナ

新人スタッフが加わり、さらに活気づく店内♪

みなさんからいただく、たくさんのメールやお便りのおかげでCafé de minaは成り立っています。感謝御礼!! これからも不況を忘れるくらいHAPPYな内容でお届けします!

◎取材・文/長嶺葉月(企業研究分)、弓削桃代(ド・クモトーーク分) ◎撮影/鈴木敏弘(Road to Café de mina)、宮ノ前宗隆(黒猫チェルシー分)

Café de mina スタッフの紹介



Q. 今号のQuestion あなたがカラオケで必ず歌う曲は?

みんな独自のこだわりがあるもよう。その影響か、今回は個人票がたくさん。

読者1841人にリサーチ! my favorite minaガールのHIT10

minaガールのお気に入りをランキングで発表するコーナー。今回はみんながカラオケで歌う曲を調査しました! 愛されソングはトレンドもジャンルも関係なし♪

1位 167人 aiko カブトムシ



恋愛ソングの女王が10年前にリリースした曲は現在も欠かせないベストソング! aikoさんの曲は、『キラキラ』や『花火』をはじめ、今までに発表されたものの大半が「いつも歌う」と指名あり。

✉ 切ない感じがあっていい。歌うたびにキュンとしちゃう!(みさとさん・T専門学校1年)

✉ aikoの女のコらしい歌詞が大好き! 自分で歌うならコレが一番。(さっぴょさん・25才)

✉ 音程やスローなメロディーも歌いやすくて、つい感情が入っちゃうんです。(希さん・22才)

2位 132人 YUI CHE.R.RY



甘ずっぱい恋の始まりを歌った癒し系ラブソング。ほんわかした世界観で「歌ってほしい!」とメンズからも好評。

✉ 最初から最後まで歌詞が可愛い♥ 曲調ものほほんとしていて、歌うとハッピーな気分に。(たまちゃん・20才)

3位 103人 新世紀エヴァンゲリオン 残酷な天使のテーゼ



アニソンの超王道。一度聴くと忘れられないメロディーは、minaガールにも浸透中。これ1曲で即盛り上がれる!

✉ いつも一緒にカラオケに行く友達が歌っている。頭から離れず、気がつけば私も丸暗記(笑)。(真紀さん・21才)

4位 91人 JUDY AND MARY そばかす

✉ 一気にルンルン気分になれる♪(汐里さん・21才) 学生時代、人気すぎて誰が歌うかちょっとしたもめごとになったことがあります。(ロンさん・24才)

5位 87人 GReeeeN キセキ

✉ カラオケオールのとき、1発目とラストで2回歌う!(ととさん・22才) 大好きな『ROOKIES』の主題歌だったのでつい選曲。(ニコ学さん・A大学1年)

6位 73人 DREAMS COME TRUE 未来予想図II

✉ この曲のシチュエーション、永遠に憧れる!(美亜さん・20才) 幅広い世代の人が知っているので上司と行ったら必ず歌います。(リリーさん・24才)

7位 64人 スピッツ チェリー

✉ 高校時代の合唱コンクールの課題曲だった。青春の思い出に浸れます。(華さん・K女子大学4年) 音が高すぎず低すぎずちょうどいい。(Tさん・19才)

8位 48人 HY NAO

✉ 女性の素直な気持ちを、リアルに歌っていて共感できる。(のりこさん・21才) この曲を歌って友達の涙を誘うのが私の特技。(PM11:00さん・20才)

9位 30人 一青窈 ハナミズキ

✉ スローテンポで歌いやすい。(starさん・20才) 切ない片思いをつづった歌詞が泣ける。歌うときはいつも真剣です!(真理絵さん・明治大学3年)

10位 23人 YUKI JOY

✉ みんな知っているし、ポップだからカラオケで歌いやすい♪(理沙さん・19才) 歌うときはキュートな本人PV ver.がお約束!(YUKI's fanさん・21才)

カラオケにまつわるエトセトラ

現在の生活に欠かせない国民的娯楽・カラオケ
今回はあらゆるトコロから注目してみました♪

カラオケ誕生秘話

今のカラオケの元祖は再生機器と伴奏テープがセッ
った「エイトジューク」という装置。「カラオケ」の名前の由
業界用語で、「からっぽのオーケストラ」の略。生演奏
く、録音された伴奏に合わせて歌うという意味です。

カラオケがプチエクササイズに!?

曲ごとに表示される消費カロリー値をより上げるテ
介! 曲は、アップテンポの激しいもの、感情的に歌え
ード、歌う時間の長い曲は消費量が高い傾向にある
きい声で歌うとさらに消費力がUP。(参照・第一興商ト

カラオケ機器のプライスは?

「機種によっても値段は変わりますが、例えば当社で現
ンモデルとなっている、『プレミアDAM(DAM-XG100
本体価格は260万円(税別)です。その他別途で毎月、
利用料と新曲の追加料がかかります」(第一興商広報

読モエントリー随時募集中!!

氏名、住所、電話番号、読モになったら挑戦したいことを記入し、バストアップ、全身写真を添付して送ってね。メールのあて先は、mina@1018911.com。郵便あて先は、〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 mina編集部まで。

WEB・モバイルでの応募大歓迎!

Wストール、Wワンピの新感覚レイヤード




岡田共代さん(会社員・21才)
アーガイルワンピから花柄ワンピをチラ見せ。minaの田中美保ちゃんから学んだテクを、柄×柄にアレ[illegible]しました。「トルソーのモノ全[illegible]ださい」といってしまうくらい、ファッションに貪欲です♡

キチンと感をリュックで着くずし!




古屋美咲さん(文教大学1年)
最近、きちんと感のあるシャツに凝ってます。Aラインのコートとリュックを合わせて、ほどよくカジュアルなスタイルに。値段が高めのきっちり系の服は、お正月のラフォーレ原宿のセールをねらいます!

ファーの温もりたっぷりのレトロガール




荒谷優里さん(保育士・23才)
コートはジーナシス、ブーツはmysticのもの。見た目もあたたかいファーつきアイテムは、とにかく寒い北海道のおしゃれにハマる気がします。愛読しているminaに出られてすごくうれしい!

全国 47都市
おしゃれ読
エントリー
2号にわたってお届
している47都市SN
こちらのエントリー
次に向けてまだま
募集を続けます
気軽に応募してね



Lesson 01 とにかくおしゃれ！ インテリア&ガーデニング



ガーデニングが趣味のご主人。サンルームも自分で作ったというから驚き。季節感にあふれ、訪れるたびに、違った雰囲気が味わえるお庭は必見です。



店内はアンティーク調で可愛い☆　クリスマスシーズンということで、インテリアはサンタさんやスノーマンの置物、ツリーなど、クリスマス一色。

Lesson 02 「手作り」にこだわってます

お店の看板や、店内に飾られている冬らしいリース、さらにはレモングラスなど自家製のハーブを使ったハーブティーまで。もちろんケーキも手作り！



Lesson 03 人気メニューづくりに挑戦！



今回のメニューは「若鶏の香草焼き」。しっかり焼くコツは、頻繁に返さず片面ずつじっくり焼くこと。キャベツはふわふわに盛るのがおいしそうに見せるコツだと学びました。



できあがり!!

Lesson 04 接客を学ぶ

実際にお料理を運んで接客のお勉強。右手にメイン料理、左手にパンまたはライスを持つのが基本。「こちらランチでございます♪」



Lesson 05 最後に試食♡



さっぱりとした自家製ソースもおいしい一☆　これなら私もお店でシェフとしてお料理を出せるかも。

Information

お世話になったのは、八王子市にある「Cafe Macachette」。営業は11時～21時。日替わりランチからコースメニューまで豊富なメニュでお出迎え。☎042・692・1880　東京都八王子市久保山町2-50-3

突撃体当たり取材！

Road to Café de mina



challenger
根本綾香（上智大学2年）

これまでいろんなものを作ってきたけれど、
実際にCaféを開くとはどういうこと？ということで、
今回は、私たちの最終目標「Café開店♡」を
実現しているお店を取材してきました！



今月の修業場所

Cafe Macachette

閑静な住宅街にたたずむ、花と緑に囲まれたこのお店。素敵なガーデニングに目を引かれ、思わず入りたくなってしまいます。

都会の喧騒はちょっと忘れてお茶はいかが？

「カフェ マカシェット」とは、フランス語で「私の隠れ家」という意味だそう。ご主人は自宅を改装して隠れ家カフェを開業。そんなお店の自慢は、家具や料理など「手作り」があふれていること。「ぷっちベーカリー」コーナーのパンは、毎朝お店で焼いています。アットホームな雰囲気で、お庭でお食事もできる！　多くの常連客を持つこのカフェの秘密とは……？

mina 的ファッション誌用語辞典

minapedia ―ミナペディア―

minaの中では当たり前に使われている言葉でも、実は専門用語、または業界用語。そんな言葉をご紹介。

モテ活



目
モテカ

概要

mina2009年12月号「"モテ活"しよっ♪」によって生み出された造語。今まで恋愛に消極的だった自分と決別して、積極的に恋愛をするために行動することをいう。自分磨きや出会い作りなど、モテるためには少なからず自分の努力が必要。12月号で変身を遂げた編集アシスタント佐々木も現在実行中。

アラカルト／エピソード

「モテようと思って行動することで、自分に自信をつけ、楽しく暮らすことが本来のモテ活の目的なんです」(編集部ハヤシ)

やせモニ



目
ット日記、オデブログ

概要

ダイエットメニューを一定期間行う読者モニターのこと。12月号から行われている100日間ダイエットには、本気でやせたいと願う女のコから選ばれた、5名のやせモニが登場し、一人一人違ったメニューを試している。必ずしも結果が出ている人ばかりではないが、ダイエットの難しさを体を張って伝えてくれている。

アラカルト／エピソード

「ダイエットに成功した後、読者モデルになる人もいます。常連読モとして現在活躍中の宝納菜々美さんもやせモニ出身なんです」(編集部O谷)



格闘技を観てストレス発散！

水戸怜子さん（サロンプレス・24才）
増田愛里菜さん（販売員・21才）
森田未緒さん（モデル・25才）

ノンストップのトークファイト！

ド クモトーーク

読モTALK

みんながひそかに夢中になっていることについて、熱くトークバトルするこのコーナー。今回は年末のお楽しみ・格闘技にハマった3人が登場。

第5回

『格闘技大好き』読モ

入場から試合から、選手の普段の姿まで、全部楽しみ♥

森田：まず聞きたいのは好きな選手！　2人とも、誰が好き？

水戸：私は山本KIDかな。試合中は怖いけど、勝ったときに子供を抱っこしてるところを見て♥

増田：断然、魔裟斗！　あの筋肉具合がたまらんです(笑)！

森田：もうすぐ引退だもんね～。

増田：さびしいな……(涙)。



バダ・ハリの後ろ回し蹴りは最高！　197㎝の巨体からは想像つかないスピードが魅力♥

森田：そうそう。私が大好きなバダ・ハリもかなりビッグ・マウス。

増田：いつから好きなの？

森田：07年3月4日のK-1WGP。カラエフに連続でダウンとられてて、そのダウン直後に右ストレート！　それで逆転失神KO勝ち！

水戸：やっぱりKO勝ちだよね！

増田：うん、見ててすっきりする。私、あまりに憧れて、昔柔道やってたよ。一本背負いもできちゃう♪

水戸：女のコだと殴り合いのケンカとかできないもんね。格闘技は男の真剣勝負って感じ。

森田：とりあえず年末は、テレビの前で見つつ、録画も忘れずに！



「魔裟斗のケータイストラップをつけてます」(増田愛里菜さん)

情報をゲットするため、男くさい格闘雑誌を購入するのも当たり前。

水戸：相手は誰だっけ？

増田：アンディ・サワーだよ。最初MAX王者のペトロシアンだったけどケガしちゃったから。アンディ・サワーとの試合が決まったとき、「すべてこれは筋書きなんだ。オレがチャンピオンになったのも、昨年王者に返り咲いたのも。最後にリベンジして終わるのもそういうストーリーなんだ」っていったのは有名だよね！

水戸：かっこいい～！　格闘家って、名言多いよね！



戦い方に、選手の人柄が出て面白い！　試合ごとにドラマがあるからついつい涙……。

Next
中学時代ギャルだった読モ

街頭インタビューでメンズの本音に迫る！

年代別 男ゴコロ研究所



園村典子さん
（会社員・22才）

今回は、好きなヘアアレンジについて調査☆
長年愛されているポニーテールと最近人気のおだんご、
果たしてどちらに軍配があがるのか？

GIRL'S予想
おだんごのほうが男性の好きなうなじとおくれ毛がほどよく見えるから人気高そう。

今月のテーマ

女のコのヘアアレンジで好きなのは
ポニーテール？ おだんご？



30代代表
おだんごの大きさで、若干背が高く見えて、スマートな印象になるから好きだな。
ファイターさん
（ショップ店員・32才）

40代代表
僕ら世代にとってアレンジといえばポニーテール！ 軽やかで活発な雰囲気がいいよね。
永橋隆司さん
（会社員・45才）

20代代表
おだんごだといろんな服装に合わせられるし、オシャレに見えるから好感が持てます。
さいとうクン
（学生・22才）

結論

若者にはおだんご、おじさまにはポニーテールで変幻自在のアレンジを♡

若い人にはおだんご、年上にはポニーテールが人気。ポニーテールについては、古いイメージと敬遠する若者、永遠の憧れと崇拝する40代とはっきり好みが分かれました。

能町みね子のメンズアイテム説明書

この「メンズアイテム説明書」も連載開始から早1年。今回は、2009年流行語にもなった「草食男子」について考察。そのポイントは「髪型」にありました。



て触れてこなかった。ちょっと王道すぎて、逆に隠しておきたい気分があったのだ。

しかし「草食男子」も09年の流行語として消費されつつあるので、この機会を逃してはいけない。今こそ私は発表したい、簡単に草食男子に見せるための髪型を！ これさえおさえれば貴女の彼氏も草食男子化だ！

ただ、これには顔のポテンシャルも関係してくるため、万人に有効とはいい切れません。条件は色

まず髪を適度にのばし、長いというよりも量の多い感じを見せます。無造作な天パならなおよし。直毛なら、積極的に寝ぐせをつけましょう。いうまでもなく髪はまったく染めない黒です。

山崎まさよしのような重さや加瀬亮のような感じが出せればベスト。無表情で文庫本でも持たせれば、流行の草食男子に早変わり！

ま、ごくごく一般の男子だったらえり足や前髪がうざいっていってギブアップするんだろうね。

✦ Profile ✦
のうまち・みねこ　1979年生まれ。イラストも描く文筆業。雑
webなどで活躍中。著書に「たのしいせいてんかんツアー」『縁
ん』など。最新刊「呻け！モテない系」が絶賛発売中。ブログ「能
みね子のふつうにっき」http://d.hatena.ne.jp/nomuch/

じもきゃら

地元キャラ選手権

今回のじもきゃらは、明石淡路フェリー株式会社のオリジナルキャラクターです！

第20回

たこフェリーの人気者

たこファミリー



今月の投稿者



羽原枝里さん
（J大学3年）

たこファミリーは数あるグッズの中でも五角（合格）えんぴつ、クリアファイル（はいる）など、遊び心のあるネーミングの必勝シリーズが特に人気！ 明石港乗り場には「パパたこ神社」があり、おみくじで運だめしもできます☆ 受験生は特に必見！

✦ あなたの地元の癒しキャラ募集 ✦
HPや画像でとっておきの画像を送ってね。
詳しくはP187をチェック！

ミーハーでごめんなさい！

素人芸能レポーター

プチ業界人な気分♪

毎号、Caféスタッフが芸能記者になりきり、アツアツのエンタメ情報を公開します！ 今回は、「M-1カップ」ならぬ「MOS-1カップ」という、面白そうな現場に潜入♪



トータルテンボスは、「こんなおいしいものを食べさせてもらって、忍びねー」「かまわんよ」とネタで絶賛！

「ダンボールから高級品
たけど、これはうまい」と
ある演説をした麒麟・田

オリラジ
ンボよく
ン。彼女
包んだ
け「ボク
ー」と即

終始「うまい！」のひと言だったはんにゃ。鉄板ネタにかけた"フォカッチャゲーム"で会場は爆笑。



「鶏つくねとごはん、形は違えどこれは丼です」ライセンス・藤森は手を箸に見立てて食べるマネ。

復活をかけて芸人5組が応援VS

今回行ってきたのは、「MOS・1 CUP2009キャンペーン記者発表会」。どんなキャンペーンかといえば、モスバーガーが過去に販売していた5つの商品のうちの1つを、期間限定で復活させるというもの。人気芸人たちが各商品の応援大使につき、復活をかけておいしさを競いました。今最もあついメンバーたちのプレゼン発表会、面白くないはずがない！ 芸人の中には即興芸を披露する場面も！

PCと携帯から誰でも参加できる投票（～2010年1月5日）で復活商品が決まります。バトルの内容は特設ホームページでチェック！

鈴木ともこの乙女磨き



外見も内面も美しく!
マンガ家・鈴木ともこが
乙女磨きのためにさまよう
体験ルポです。

PROFILE★鈴木ともこ★Tomoko Suzuki



マンガ家・エッセイスト。小心者率99%だが、ときどき強気で大胆な一面も見せる。著書に「強気な小心者ちゃん」シリーズ、「あした元気になあれ」、「山登りはじめましためざせ!富士山編」他多数。ホームページ【ドロップ】http://home.n08.itscom.net/drop/

今月の突撃スポットは

サイボクハム



『サイボクハム』では、「新鮮・美味・安心」をモットーに作られたハムやソーセージを楽しむことができる。広い敷地内では、他にも野菜の販売や天然温泉、アスレチックやゴルフ・バーベキューも楽しめます。

サイボクハム本店　埼玉県日高市下大谷沢546　☎042・985・0869　㊡月曜　※祝日は営業　㊮9:00～19:00　http://www.saiboku.co.jp

食べるほどキレイになれる!? 『サイボクハム』で身も心も大満足

夢の豚肉テーマパーク、『サイボクハム』。直営工場見学、肉の直売店でガッツリ試食&買い物に引き続き、まずは初めてのパークゴルフに挑戦。ゴルフができなくても、運動オンチ(私)でも大丈夫! ホールに向かって、太めのクラブでボールを転がすだけなので、誰でも手軽に遊べます。その他、サイボクハムでは陶芸体験もできて、クリエーター心をくすぐります。さらには、パークゴルフで汗を流した後は、メニュー充実のレストランサイボクでランチタイム。コラーゲンとビタミンB_1たっ

ークのしゃぶしゃぶや、トンカツ、焼き肉は断トツ人気のおいしさ。たっぷり食べてもまったく胃にもたれず、ジューシーさにとろけちゃいました。他にも炭火焼きスペアリブやホットドッグなど軽食を味わえるキッチンカフェテリアもあり、食欲は刺激されっぱなしです。最後はピカピカの天然温泉『まきばの湯』へ。美肌などに効果がある何種類もの温泉やサウナがあり、デトックスに最高! このまま泊まりたい……と思ったほど。丸一日思いっきり遊び倒した充実感と、お土産いっぱ



☆黒猫チェルシー☆ 渡辺大知のTOKYO（トウキョー）路地裏探訪



ジャケ写などの参考にしているNew York Dollsは70年代の伝説のロックバンド。

レコードを聴かなきゃ!! と思わせてくれるお店でした！

まずはプレイヤーを買わなきゃ…

レコード屋って味があるからおもしろいですよね。ジャンルやスタッフの方とか、店によって個性があるからいるだけで楽しい。この店は映画で見たまんま。観葉植物もあったり、広くてキレイで雰囲気がいい！

今回巡るのは… 吉祥寺

前号の高円寺に続き、今号も音楽映画のロケ地巡りを！　今回のロケ地は『フィッシュストーリー』（09年3月公開）で使われたレコード屋さんです。どんな店なのか、興味津々!!



吉祥寺駅を出てすぐのアーケードでパチリ。ここは劇中の冒頭に登場します。来て早々、テンション上がってきた！　めっちゃ楽しみ〜♪

映画の冒頭に出てくるアーケードへ



軽快な足どりで進んでいく(笑)



リハーサルスタジオがあるので何度も来たことがある吉祥寺。いつも同じところにしか行かないから、たまに違うところに行くのが新鮮！

おなかがすいたのでパン屋へ寄り道

サンロード内にあるパン屋「Linde」でパンを購入。ココの店のおすすめはクロワッサン。この日はもう売り切れてました……。



この連載では恒例の渡辺クン主演映画「色即ぜねれいしょん」のポスターいじり。これから公開する地域もあるので、ヨロシクです！

そして、目的地に到着!!

この看板が目印！　外観もキレイなので、女のコでも入りやすいレコード屋。「ココナッツディスク吉祥寺店」東京都武蔵野市吉祥寺本町2-22-4　☎0422・23・1182　営業時間は12時〜21時まで。

サインしちゃいました！



撮影後、スタッフの方にサインをお願いされました（照）。めっちゃ、恥ずかしいっすね……（笑）。

+ Profile +

神戸出身。10代のロックバンド「黒猫チェルシー」のボーカル。2nd Mini Album「All de Fashion」が12月2日に発売され、現在好評発売中！　年明けはライブで全国を駆け巡る！　kuronekochelsea.jp

Café de mina

〜3月号のお知らせ〜

メールお便り受付中

★my favorite HIT10　あなたがいちばん好きな四字熟語は？

★地元キャラ選手権　知る人ぞ知る的なご当地キャラクターを教えて！

★男ゴコロ研究所　調査してほしい男心があったらこっそり投稿を。

すべての応募はコチラから！

mobile http://mina.bukure.jp/m/

web http://mina.bukure.jp/

スタイリストアシスタント急募！

minaではスタイリストアシスタントを募集中！　希望者は、〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部「スタイリストアシスタント」係まで、写真を添付したうえ履歴書および志望動機をA4 用紙1枚にまとめて送ってください。経験・年令は問いません。やる気と体力のある方のご応募お待ちしています。

Café スタッフ募集！

「カフェ・ド・ミーナ」は取材&編集スタッフを随時募集中！　希望者は、〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部「Caféスタッフ」係まで、写真添付のうえ履歴書を送ってください。大学生、専門学校生でもOK！　ご応募お待ちしています。

モバイルでの受付はコチラ！

mina流 企業研究　私たち こんな後輩探してます！

今回の企業は、いつも身近にあり、女性の美と健康を多角的にサポートしてくれるDHC。そこでいきいきと働く社員に迫ります！

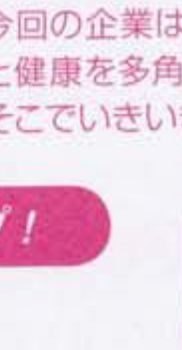
DHCにクローズアップ！

その会社ならではの秘話やアイテムを紹介します！

注目！ もともとは「大学翻訳センター」という翻訳の会社だった

DHCは「翻訳業」がはじまりで、実はD＝大学・H＝翻訳・C＝センターの略。語学は世界の人々をつなぐ重要なコミュニケーションツールととらえ、現在も重要な事業のひとつとして翻訳事業を行っている。

注目！ オイルクレンジングの火つけ役として大ブレイク



95年に発売した「DHC 薬用ディープクレンジングオイル」。数々の美容雑誌でNo.1を獲得し、爆発的にヒット。その人気はとどまることなく、現在も驚異的な売上個数を更新する超ロングセラー商品。

注目！ 内側からの"美"にこだわり多方面からサポート

サプリメントや健康食品をはじめ、インナーウエア・アパレル・雑貨などの幅広い商品を展開中。美容・健康から知性までサポートする"クオリティ・オブ・ライフ"のため多彩な事業に取り組んでいる。

会社概要

会社名：株式会社ディーエイチシー
本社所在地：東京都港区南麻布2-7-1
会社設立：1975年
従業員数：3,334名（2009年8月21日現在）
事業内容：化粧品・インナーウエア・健康食品・アパレル・スパなどのビューティーにまつわる事業から、翻訳・通訳・出版などの事業まで幅広く展開　URL：http://www.dhc.co.jp/

採用担当者にQ

NO image
特使人材部
安藤浩樹さん（入社6年目・34才）

Q DHCに向いている人とは？

A トータルビューティーに興味のある人。化粧品・健康食品以外にもアパレルやカルチャーなど多岐にわたる事業を展開しています。外面だけでなく内面からの美に関心がある人が向いています。

Q 一緒に働きたいと思う人材は？

A ポジティブな人です。失敗しても、そこから原因を追求し、次に生かして、チャンスに変えられるタフさ。失敗を自身の成長につなげられる前向きさが大切だと思います。

Q 採用段階で重視しているポイントは？

A 人と違う経験や学生時代に一生懸命やり遂げたことなどを、自分の言葉で相手にわかりやすく論理的に話せるかなどを重視します。熱意や情熱、個性をアピールしていただきたい。

Q DHCの社員に共通する魅力とは？

A 男女を問わず美容や健康に対する意識が高く、そのため外面も内面も素敵で、能力のある人があふれています。また、仕事とプライベートを両立している社員が多いことも魅力です。

第20回は DHC　株式会社ディーエイチシー

コスメやサプリメントなどのビューティー事業をはじめ、出版や教育事業などに幅広く取り組む

人気企業の新米社員にインタビュー!!

File,20



宣伝部 広告宣伝課
渋谷佳乃実さん（入社2年目・24才）

Q. DHCにひかれた理由は？

A. 純粋にDHCの商品が好きで、本当に好きな商品やサービスを提供できる企業への就職が大前提だったので。

Q. DHCってどんな会社？

A. 性別や年令、社歴にかかわらず、責任のある仕事を任せてもらえる会社です。風通しのよい社風は自慢です。

Q. 自分にとって仕事とは？

A. 常に成長を感じられる環境に身を置かせていただいているので、自分の好奇心の先にあるのが仕事になってます。

Q. 仕事のやりがいを教えて

A. マス広告は非常に影響力が大きく、宣伝担当の手腕で大きな利益を生み出す可能性もあり、やりがいを感じます。

+ Profile +

女性がいきいきと、第一線で働ける環境を求めて、化粧品やアパレルメーカーを中心に活動。大学3年の秋より就活をスタートし、08年4月に入社。現在はテレビ・ラジオなどのマス広告企画を担当。

★渋谷さんの1日

- 8:45 出社……朝一番に代理店さんから送られてくる各局の前日視聴率データを確認し、部内に報告
- 9:00 デスクワーク……メールチェックや書類作成などの事務作業を午前中にすませます
- 12:00 ランチ……
- 13:30 CM企画会議……代理店や制作会社と打ち合わせ、自らコピー案を発表することも
- 16:00 課内ミーティング……ダイエット商品のCM放送プランを上司にプレゼン。なかなか一度では通りません
- 19:00 退社……番組の収録やCM撮影の立ち会いなどで外出し、直帰することもしばしば

mina アンケート

なさんの声を聞かせてください！

2月号

冬の"キレイ"を底上げ♥
人気Beautyブランドのコスメ100名プレゼント!!
希望番号(1～10)とブランド名をⓁに記入し、ご応募ください！



テムについて詳しくは、P6～7の「人気Beautyブランドのコスメ100名プ
ト!!」をご覧ください。プレゼント商品は掲載商品のみで、色指定はでき

募は、はがきorパソコンor携帯サイトから可能

がき
〒101-8911
東京都千代田区神田駿河台2-9
(株)主婦の友社　mina編集部
読者アンケート　2月号係

アンケート用紙 A～H (コピー不可)
Ⅰの答え
Jの答え
Kの答え
Lの答え

のアンケ
の答えを右
アンケート
に記入の
がきの裏
り、I・J・K・Lの質問の答えをは
直接記入してください。

1
はがき(50円)に、あて先、あなたの住所、氏名、年令、学年or職業、電話番号、メールアドレスをお書きください。

50 101-8911
東京都千代田区神田駿河台2-9
㈱主婦の友社 mina編集部
読者アンケート 2月号係
住所 氏名
年令 学年 or 職業
電話番号
メールアドレス

eb　http://mina.bukure.jp/

bile　http://mina.bukure.jp/m/

モバイルのアクセスはこちらから!

切り　**2010年1月19日(火)**
(はがきの場合、当日消印有効。
ウェブ、モバイルの場合、23時59分まで。
ただし、応募が2000名に達した時点で終了となります)

募者多数の場合は、抽選で100名にプレゼント。
選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
レゼントに関する詳細は編集部あてにお問い合わせください。
お、雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、
号の他の懸賞に入選できない場合があります。
答いただいた回答内容は、今回のアンケートのみで使用させてい
きます。お寄せいただいた個人情報は厳重に管理し、お答えいただ
内容を許諾いただいた使用目的以外で使用することはありません。

Ⓐ… この号でおもしろかった・役に立ったテーマを下から3つ選んでください。

Ⓑ… つまらなかった・役に立たなかったテーマを下から1つ選んでください。

① 表紙
② maison de mina
③ cover girl Talk special　竹下玲奈
④ Scoop！　感激☆コスメ
⑤ minaモデル「2010年の決意」
⑥ 私を変える!「冬着こなし」リセット8大ルール
⑦ 別人級！「メイクの底力」見せます！
⑧ Stop！ The着ぶくれ
⑨ 梨花のおしゃれスピリッツ
⑩ [足もと&首もと]おしゃれLesson帖
⑪ 真冬の1枚で10通り着回し
⑫ いつも黒×きれい色エトセトラ
⑬ 真冬の47都市スナップ 東日本編
⑭ どこよりも早い！　人気ブランド福袋の中身
⑮ 東京散歩にでかけよう！
⑯ real faces #157 優木まおみ
⑰ '09美容ニュース総決算！
⑱ ヘアSTYLEの素朴なギモン
⑲ AyaAmiノート
⑳ 知華の日々是々
㉑ HAPPYお告げ占い
㉒ 女のコの女神(ミューズ)たち vol.11 松雪泰子
㉓ 本気の100日間ダイエット〈最終回〉
㉔ コウケンテツの「つかってみよう！ 調味料でおいしいごはん」
㉕ mina Clinic vol.11 ミラクル☆㊡→㊥部屋になる5つのルール
㉖ 悩める…>_<人づき合い解決術
㉗ 人生道場　森本千絵
㉘ Café de mina
㉙ minaメイツのおしゃれのウワサ調査隊♪
㉚ CULTURE ROOM
㉛ HOROSCOPE
㉜ 大人♥可愛いおしゃれRoom探訪

Ⓒ… この号を買うきっかけになったのは？
① 表紙の印象　② 友達にすすめられて　③ 内容にひかれて(上から数字を選んでください)
④ その他(具体的に教えてください)

Ⓓ… どこで買いましたか？
① 書店　② コンビニ　③ 大学生協　④ その他(具体的に教えてください)

Ⓔ… この号で好きな洋服・コーディネートを教えてください。
＊「○ページ・右上」、「○ページ・○○さん」のように答えてください。

Ⓕ… 嫌いな洋服・コーディネートを教えてください。
＊「○ページ・右上」、「○ページ・○○さん」のように答えてください。

Ⓖ… 好きなモデルを教えてください。
＊モデル名を答えてください。

Ⓗ… 他に読んでいる雑誌は何ですか？(いくつでもOK)
①non-no ②spring ③sweet ④MORE ⑤With ⑥PS ⑦Soup ⑧SEDA ⑨SPUR
⑩Ray ⑪ViVi ⑫Steady ⑬SEVENTEEN ⑭mini ⑮JILLE ⑯CUTiE ⑰Zipper
⑱その他(具体的な雑誌名)　⑲特にない

Ⓘ… 好きなファッションブランドを3つ教えてください。
＊具体的なブランド名を答えてください。

Ⓙ… minaの好きな点、嫌いな点、こうしたらもっとよくなる、やってほしい企画など、感想や意見を教えてください。

Ⓚ… 編集部からのアンケート・電話取材に協力してもらえますか？
OK／NG

Ⓛ… プレゼントの希望番号(1～10)、ブランド名を書いてください。

＊アンケート用紙＊

キリトリセン

Ⓐ… ○○○　Ⓑ… ○
Ⓒ… ○ その他：
Ⓓ… ○ その他：
Ⓔ… ページ
Ⓕ… ページ
Ⓖ… ページ
Ⓗ… ○○○○○○○

ⒾⒿⓀⓁ に関しては直接はがきに書いてください。

mina メイツの
おしゃれのウワサ調査隊♪

VOL.06

「おうちにいるときだっておしゃれしたい」と、minaメイツたち。
そんな願いを叶えてくれるという、あくっちゃん＆高あみの愛用ルームウエアを拝見させてもらいました♥

◎撮影／廣江雅美
◎構成・文／林智子

mina メイツ 第3期メンバー



阿久津ゆりえさん（フリーター・20才） 高橋亜美さん（日本女子大学3年） 古田ちさこさん（販売員・23才） 前林由佳子さん（フリーター・22才） 南友里香さん（東京医療専門学校2

今回のテーマ

ふわモコROOMウエアでおうちtimeをもっと楽しもう

着心地バツグンのルームウエアをゲットしてからというもの、"おうちでマッタリ過ごす"時間が多いという2人。リラックスアイテムとともに、その様子をレポートしてきました。

Love 読書

ついつい夜ふかししちゃいます（笑）



スキなものを着るだけで、長編小説も"あっ"という間に読破！

「肌ざわりがいいサロペットは、とにかくラクちん♪　大スキな本を読みながら、ゴロゴロしています。いつの間にか朝なんていうことも！」

Love お茶

ハマってます!!



あったかガウン＆HOTドリンクで"ほっ"とひと息

「お風呂あがりにさらっとはおったガウンが、おうち時間のパートナー。お気に入りのお茶を飲みながら、『明日はどこに行こうかな』って計画中」





高あみ's リラックスアイテム♥

何回読んでも笑えるエッセイは元気の源かも。ジャンルを問わず、話題の本はチェック。

あくっちゃん's リラックスアイテム♥



いい香りに癒される〜。入浴後にボディクリームをたっぷり塗って、お肌スベスベ！

ルームウエアは？



"ラク""可愛い"が同時に叶う！

マイクロファイバーサロペット 2,940円／チュチュアンナ　着くずれしなくて◎。

ルームウエアは？



シュガーカラ… 女のコを満喫…

マイクロファイ…ーロングガウン…940円／チュ…アンナ　カー…しても着られる…



コレ…愛用…

ちょっとしたおでかけにも活躍

マイクロファイバー無地パーカ 2,625円／チュチュアンナ　ポケットのポンポンが♥

普段着としても使ってるよ！

㈱チュチュアンナ
☎03・5775・5077
http://www.tutuanna.co.jp

＼番外編／ あくっちゃん＆高あみのイチおし冬コーデ見せて！

おしゃれマニアの2人がこの冬注目しているものとは……!?　その足元に注目です！

どれも防臭加工されてて◎



コレも愛用♥

着こなしのアクセントに！

ウール消臭ネップオーバーニー（60㎝）各1,050円／チュチュアンナ　カラフルなネップ＆トップ部分の柄が着こなしのアクセントに。

タイツを合わせると、なんだか真っ黒!?　オーバーニーを選び、少しだけ肌を見せることで、全体的にバランスよく見えます。

"あえて肌見せ!"でおしゃれバランスを攻略



高あみ's オーバーニー

ウール消臭リブ切り替えオーバーニー（60㎝）1,260円／チュチュアンナ　さりげなラメが女のコらしい。

×ロングブーツでスタイルUP



ミニ丈が寒々しく見えないように。絶妙なカバー力で細見えが叶うソックス。消臭効果があるから、ブーツをはく日の強い味方！

あくっちゃん's オーバーニー

ウール消臭リンクス切り替えオーバーニー（60㎝）1,260円／チュチュアンナ

2人のお気に入りアイテムは……

オーバーニー♥



>>次号（3月号）は…
「手作りバレンタイン大作戦♥」
このコーナーでやってほしいこと、ご意見、ご要望、メイツへの励ましなどお便りお待ちしております。〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部「minaメイツ係」

(CULTURE ROOM)

MUSIC

◎取材・文／岩淵美樹
◎構成／佐藤愛葉

北口和沙

…・かずさ●1989年12月22日生まれ、熊本県出身。…州・沖縄スターライトオーディション」にて…特別賞を受賞。その後、上京してレッスンの日々を過ごし…に念願のメジャーデビューを果たした。

…分の歌を通じて…とりでも多くの人を…顔にしたい！



…I Fallin' in Love」
now on sale
SONIC GROOVE

SINGLE



…りささん主演のドラマ『おひと…（TBS系）の主題歌として、す…題になっているデビューシング…ちが経験したことのある、恋す…ちを力強い声で歌い上げていま…題曲のほか、「I wanna be」とそ…のインストゥルメンタルを収録…4曲入り。表題曲のミュージッ…ップをおさめたDVDつき。

力強くのびやかな歌声 期待の新星現れる！

小学4年生で合唱部に入ってから、人前で歌う楽しさを覚えました。祖父の前で歌ったとき、とても喜んでくれたのがきっかけ。その顔が忘れられなくて、もっと多くの人に喜んでもらいたいと歌手をめざしたんです。小学6年生から数々のオーディションを受けていて、でも結果はいつも不合格。当時は『もののけ姫』などを歌っていて、まわりとは何かが違ったんです（笑）。オーディションに落ちたこともショックだったけど、他の人たちが歌う曲を知らないこともショックで。その後、たくさんのCDを買いました。大黒摩季さんや小柳ゆきさんにひかれ、どんな音楽に触れてきたのだろうと調べてみたんです。そうしたら音楽への興味も広がり、さらには映画へも興味が出てきて。中学2年生で本格的にロックに目覚め、バンド活動も始めました。路上で歌う経験もしたし、歌手になりたいという夢に向かって一直線でしたね。TVに出ることも考えてUVケアは当時から念入りにしていたほど（笑）。

負けず嫌いな性格なので、悔しさをバネに最後まであきらめたくないと今の事務所のオーディションも再チャレンジ。デビューが決まったときは実感がわかなかったけれど「ひとつ夢が叶ったんだな」とうれしかったですね。しかもドラマの主題歌になると聞いてびっくり！ 曲をいただいたときはイントロからカッコいい！とすぐに好きになりました。初めてのレコーディングは音程やリズムにばかりとらわれ「伝える」ということを忘れていたんです。感情をどう入れるかで悩んで、何度も歌い直しました。この曲は理想とは逆の男性を好きになってしまった女のコの心境を歌っています。きっと誰もが経験していることだと思うので、共感してもらえるんじゃないかな。

歌手デビューという夢が叶ったけれど、ここからがスタート。小学5年生のときに国語の授業で「音楽は心の薬」という内容の詩を書きました。私自身、音楽に助けられていて常に実感していることなんです。この先、私の歌でみんなを笑顔にできたらいいな。私はmina読者とは同世代。同じ時代を生きているみなさんにも何か感じてもら



恋愛に発展するかは直感でわかるタイプ、だから友達から発展する恋に憧れます

恋したい女のコのためのロマンチックコメディー

恋は直感タイプ。出会った瞬間、この人とは恋の可能性があるかないか、なんとなくわかるんです。俺はひと目ボレの経験はあっても、長い期間、友達や知り合いだった人を好きになったことがないんですよね。だから、『ランブリングハート』で描かれているような、相手のことをだんだん知っていくうちに好きにな

婚約者がいる主人公の翠が本当の恋に出会って、本当の自分に気づいていくんですけど、運命の恋っぽくて素敵だなって思いましたね。

一見、クールでミステリアスな南を演じたけど、俺はマイペースで自分の意見をハッキリいう性格。クールではないかも（笑）。でも、人をよく見ているところは南と似ていると思います。南は昼間、ラブホテルでバイトしていて、夜は公園でスト

すが、翠が落ち込んでるなと思ったら、ピエロの姿でなぐさめたりするんです。俺も女のコが落ち込んでいたら、ひとりにしてほしいのか、そばにいてほしいのか、空気を読むタイプです。普段だったら自分の行きたいところに連れまわすほうかもしれないけど、気分転換に相手の行きたいところに行くし。遊園地って苦手だけど、行きたいっていうなら行きます。まぁ、ロマンチックなこと

M男とかオカマとか、個性的で面白いキャラクターが登場するのも見どころ。臼田あさ美ちゃんが一人二役で双子役を演じているんですけど、保守的な翠とはっちゃけた葵役、両方ともハマってました。あさ美ちゃんは、メイクルームでエレファントカシマシの曲を流して、「宮本さん、カッコいい！」っていってるときの表情がすごく印象的でした。男って、興味のある話をしている女の

のですよ。意外と女のコの言動って見てますし。だらしなく地ベタに座るようなことはせず、女のコらしくあってほしいと思っていたり、人のことを素直にホメられる人って魅力的ですね。そんな男心を理解するのは大変かもしれないけど、「恋がしたい」と思うのなら、まずは『ランブリングハート』を観て、恋愛って素晴らしいって感じてくれたらうれしいです。

CINEMA

◎撮影／生田祐介(f-me)　◎ヘア&メイク／青木睦
◎スタイリング／吉田直生　◎取材・文／福田恵子

Guest

桐山 漣

きりやま・れん●1985年2月2日生まれ、神奈川県出身
方程式」、ドラマ『リセット』、『シバトラ』に出演し、注目を
主演ドラマ『仮面ライダーダブル』で活躍中。また映画「
仮面ライダー W&ディケイド MOVIE大戦2010」も公開中



『ランブリングハート』

臼田あさ美が双子の姉妹・翠と葵を演じるハッピーラブコメディー。やさしく将来性のある恋人にプロポーズされた翠。アパートに双子の妹・葵が転がり込んできたことから、思わぬ方向に恋が展開することに!?　監督：村松亮太郎／出演：臼田あさ美、桐山漣、大口兼悟、斉藤洋介ほか／10年1月16日(土)より全国ロードショー

Pick Up!

『...UST BALLADE』
...SIA
ALBUM



待望のニューアルバム完成！ TBS系ドラマ『JIN-仁-』主題歌『逢いたくていま』、コーセー「雪肌精」CM曲などを含む正統派バラードからミディアムテンポまで、MISIAが思うさまざまな曲調の"バラード"を14曲収録。この冬、マストで聴きたい1枚です。(アリオラジャパン 石川起子さん)

...w On Sale
(...オラジャパン)

『...ne』
...B
ALBUM



四季ラブ～Lil'B 4seasons～の夏ラブ『時間を止めて…』と秋ラブ『つないだ手』、そして日本中が涙した大ヒット曲『キミに歌ったラブソング』の続編も完全収録した豪華版を発売！ タイトル通り"季節が変わっても、変わらないメッセージはただ1つ"。(DefSTAR RECORDS 清水美樹さん)

...w On Sale
(...STAR RECORDS)

『...l de Fashion』
...チェルシー
ALBUM



恐るべき10代の暴走、加速中！ サイケデリックでクレイジー！ 衝動的でありながらナイーブ。映画『色即ぜねれいしょん』で主演を務めた渡辺大知が在籍する恐るべき10代のガレージパンクロックバンド・黒猫チェルシー、早くも2枚目！(ソニーミュージックアーティスツ 高石陽二さん)

...w On Sale
(...CKREC/UK.PROJECT)

『君にサヨナラを』
桑田佳祐
SINGLE



桑田佳祐ソロプロジェクトが遂に始動。待望の新曲はやさしさと哀愁漂う、心に染み入る楽曲に仕上がりました。2010年にはオリジナルアルバムのリリースと全国ツアーも予定。J-POPシーンのトップを走り続ける桑田佳祐に今後も注目です！(ビクターエンタテインメント 徳井愛以子さん)

Now On Sale
(タイシタレーベル/ビクターエンタテインメント)

『Best LOVE』『Best LIFE』
槇原敬之
ALBUM



09年10月にデビュー20周年を迎えた槇原敬之が、アニヴァーサリーベストアルバムを2枚同時発売。"ラヴソング"と"ライフソング"というコンセプトのもと、ヒット曲ばかりを収録(ジャケ写は『Best LOVE』)。槇原敬之20周年最重要アイテムです！(放送出版エージェンシー 橋口昌樹さん)

1/1 On Sale
(J-more)

『いつの日も』
阿部真央
SINGLE



繊細な感情をリアルに表現し、聴く人の心をぐっとひきつけ、話題となっている19才のシンガーソングライター阿部真央の新作はフジテレビ系『エチカの鏡 ココロにキクTV』のED曲としてオンエア中。いちばん大切な人を思い浮かべながら、ぜひ聴いてください！(ポニーキャニオン 星カオルさん)

1/13 On Sale
(ポニーキャニオン)



安室奈美恵

『PAST＜FUTURE』
ALBUM
Now On Sale (avex trax)



ミリオンセールスを記録したベストアルバム『BEST FICTION』に続き、オリジナルアルバムとしては約2年半ぶりとなる今作。CDのみならず、全6曲のミュージックビデオが収録されたDVDにも注目！ 中でもクラシック映画のような仕上がりの「FAST CAR」、踊っていない安室さんが見られる「The Meaning Of Us」は超必見！ 断然、DVDつきがオススメです。

すべてをカラにして新しいスタートを！

安室奈美恵さんの約2年半ぶりのオリジナルアルバム『PAST＜FUTURE』が12月16日に発売されました。このアルバムのジャケット写真をよ～く見てください。自身の顔写真を真っ二つに破っているんです！ なんとも衝撃的なショットですよね。実は安室さんが手に持っている顔写真は、08年7月に発売され、180万枚以上売り上げたベスト盤『BEST FICTION』のジャケット写真。記録的なヒットを飛ばした栄光と実績を捨てて、アルバムのタイトル通り、「PAST（過去）」より「FUTURE（未来）」を意識し、ゼロからスタートした思いを象徴しているのだとか。安室さん自身「すべてをカラにして新しいスタートを切りたかった」と話しているそうです。

収録曲はCMでおなじみのヴィダルサスーンキャンペーンソング『COPY THAT』『MY LOVE』をはじめ、コカ・コーラ ゼロのCMソング『WILD』など全12曲。そして、超うれしいことに、そのうちの半分のミュージックビデオがDVDに収録されているんです！

さらにうれしいことに、次号（1月20日発売）のminaの表紙は安室さん♥ 音楽のことはもちろん、ファッションのことも気になりますよね！ ぜひぜひ次号もチェックしてね！

『どうも、どうも
...アヤコでございます。』
...w On Sale (集英社)



...・イモトアヤコの誕生か...でのヒストリーや秘エピ...満載。海外ロケの舞台裏...相方でお笑いコンビ・フ...ラブのバービーとの対...時代のイケメン野球部員...、レアショットの袋とじ...毛アリ&ナシの彼女がギ...まった1冊です。

Monthly CLOSE-UP VOICE

Guest

イモトアヤコ

珍獣ハンターとして、世界各国を飛び回るイモトアヤコさんがエッセイ本を発売。その類まれなる強靭な脚力と、トレードマークの極太眉を持つ彼女の素顔はいかに!? 過酷な海外ロケから胸キュンの初恋まで……、コレを読めば、彼女の生態が丸わかりです！

◎撮影／菊竹規 ◎取材・文／濱田恵理





いもと・あやこ●1986年1月12日生まれ、鳥取県出身。O型。『世界の果てまでイッテQ！』(日本テレビ系)に珍獣ハンターとしてレギュラー出演中。今夏の『24時間テレビ』(日本テレビ系)では、チャリティマラソンランナーを務めた。公式ブログhttp://blog.watanabepro.co.jp/imotoayako/index.html

仕事ではザ・肉食系！ でも、恋愛は草食系っす

珍獣図鑑ならぬ……イモト生態図鑑の完成

「mina読者のみなさん！ どうも、どうも。イモトっす！ 今回、珍獣ハンターのイモトとはひと味違う本名・井本絢子がたっぷり詰まった自著を出しました。『世界の果てまでイッテQ！』の海外ロケで経験した九死に一生体験や恋バナ、自慢の太眉の描き方なども赤裸々に書いたし、小学生時代の通知表や写真もた～っぷり載せたんです。だから私のすべてがわかってしまうようで、ちょっと恥ずかしいんですけどね（笑）。でも、高校時代にミスコンで優勝した事実を証明できたのはよかった！ だってまわりには信じてもらえてなかったから。

ちなみに、海外ロケでのこぼれ話をご紹介！ 空港のトイレで、可愛らしい子供と遭遇したれは『ノー!! ドントルック！』。まるで『コイツを見ると、固まって石になるぞ！』みたいな。それはもう、珍獣より恐ろしい剣幕で。さすがにそのときは、数々の珍獣に勝ってきた私でもココロが折れました（笑）。だって、コレでも中身は普通の女のコですから♪ 仕事では巨大なトカゲ・コモドドラゴンなど、珍獣と果敢に闘ってますが、恋のほうは断然、受け身ですし（照）。それはもう小動物系で…。しかも、ピンク色好きで、結婚願望も大！ そうです、私だって仕事に恋にけなげな乙女ってことっす!! まぁ、石と土を食べたり、お風呂に1週間入らなかったり、野ションもへっちゃら。さらには、地平線と太陽の距離を指で測って、太陽が沈む時間がわかるなんていう、まるでアフリカの現地人のような技を持ってたり。そんな経験

★CINEMA

Pick Up!

『アサルトガールズ』



黒木メイサ、菊地凛子、佐伯日菜子が美女ハンターに扮し、砂漠の仮想空間で巨大モンスター"スナクジラ"とバトルをくりひろげる痛快SFエンタメ作！　メイサさんはじめ美女3人＆キモかわいいモンスターに激萌えです！（アステア　天野友紀子さん）

監督・脚本：押井守／出演：黒木メイサ、菊地凛子、佐伯日菜子ほか／テアトル新宿ほか全国順次公開　©2009 ハハ稗・デイズ／ジェネオン・ユニバーサル・エンターテイメント

『ユキとニナ』



ユキはフランス人の父と日本人の母とパリで暮らす9才の女の子。両親に離婚を告げられたユキは家出をし、いつしか深い森に迷い込んでしまう。フランスと日本を舞台に新たな一歩を踏み出す家族の姿をやさしく見つめる感動作です。（ビターズ・エンド　小澤優子さん）

監督：諏訪敦彦、イポリット・ジラルド／出演：ノエ・サンピ、アリエル・ムーテルほか／2010年1月23日より恵比寿ガーデンシネマほか全国順次公開

『板尾創路の脱獄王』



どんなに牢に厳重な警備が敷かれようと、頑強な錠をかけられようと見事に脱獄する囚人の鈴木。「脱獄王」という名をほしいままにしていく彼の真の目的は一体どこに？　多彩な顔を持つカリスマ・板尾創路の長編映画監督処女作。（角川映画　坂野かおりさん）

監督・脚本・主演：板尾創路／出演：國村隼、石坂浩二ほか／2010年1月16日より角川シネマ新宿ほか全国公開
©2009「板尾創路の脱獄王」製作委員会

『かいじゅうたちのいるところ』



20世紀最高の絵本といわれ、今年のイースター祭のイベントでオバマ大統領が子供たちに朗読した原作をスパイク・ジョーンズ監督が映画化。キモカワイイ怪獣キャラも要チェック。（レオ・エンタープライズ　龍崎順子さん）

監督：スパイク・ジョーンズ／出演：キャサリン・キーナー、マックス・レコーズほか／2010年1月15日より丸の内ルーブルほか全国ロードショー　©2009 Warner Bros. Entertainment Inc.

『牛の鈴音』



79才になる農夫のチェじいさんには、30年間も共に働いてきた牛がいるが、ある日、かかりつけの獣医に「この牛は今年の冬を越すことはできないだろう」と告げられる。「牛の鈴症候群」と呼ばれる社会現象にまでなった韓国の大ヒット傑作ドキュメンタリー。（ムヴィオラ　徳永愛子さん）

監督：イ・チュンニョル／出演チェ・ウォンギュンほか／渋谷シネマライズほか全国ロードショー中　©2008 STUDIO NURIMBO

『オーシャンズ』



「海ってなに？」。ある少年のひと言から始まった壮大な海のドキュメンタリー。堂々と泳ぐホホジロザメ、氷の上で踊るペンギン。海に生きる動物の本当の姿を、ぜひ観てほしい！（P2　村田雷安さん）

監督：ジャック・ペラン、ジャック・クルーゾー／2010年1月22日よりTOHOシネマズ日劇ほか全国ロードショー　©2009 Galatee Films-Pathe-France 2 Cinema-France 3 Cinema-Notro Films-JMH-TSR



『(500)日のサマー』

苦くて甘い恋のゆくえ

建築家を夢見つつ、コピーライターとして働くトムは、ある日秘書として入社してきたサマーにひと目ボレをする。運命の恋を信じるトムと、真実の恋なんて信じないサマー。正反対の2人の恋のゆくえは……？

サンダンス映画祭でも熱狂的にむかえられたこの作品は、全米で公開するやいなや話題をよび、大ヒットを記録したラブストーリー。なんといってもキュートでどこかエキセントリックなサマーを演じたズーイー・デシャネルがとにかくおしゃれで可愛いんです！　それもそのはずズーイーは、その個性的なセ

ション・アイコン的な存在。そして音楽ユニット「シー＆ヒム」でも活躍する個性派アーティストなのです。その独特の魅力には、女子でもハマってしまいそう♥

「彼氏はいるの？」と思いきってたずねたトムに「恋人なんて欲しくない」と答えるサマー。片思いと両思いの間、グレーゾーンでゆれ動く2人の姿がリアルで、ついハラハラしてしまいます。そして、男目線で描かれたストーリーだけど、共感できるのは誰もが身に覚えのあるエピソードがたくさんつまっているから。恋ってせつないけどやっぱり楽しい、そんな気持ちになれる作品です。



恋愛と友情の間に果てしなく広がるグレーゾーン。人を好きになることの楽しさとせつなさを描いた500日のラブストーリー。数々の名作ミュージッククリップを手がける監督ならではの、映像にも注目！

監督：マーク・ウェブ／出演：ジョセフ・ゴードン＝レヴィット、ズーイー・デシャネルほか／2010年1月9日よりTOHOシネマズシャンテほか全国ロードショー
©2009 Twentieth Century Fox

★BOOK

Pick Up!

『ヒマワリのキス』
樋口直哉著／徳間書店



女のコに誘われた展覧会で離れて暮らす姉のルカと再会。その際知った、父親の自殺。出会いや別れ、生き死にを通して、ゆるやかに流れる時間と場所を見つめるストーリー。父の画廊に残された絵が作中にちりばめられ、言葉以上に何かを訴える。やさしい描写で読後はほっこりあたたかい気持ちになれます。

『遥かなる水の音』
村山由佳著／集英社



若くして逝った久藤周の遺言は、「灰をサハラにまいてほしい」。それを実行するために、彼の姉と同性の恋人、親友の男女がサハラ砂漠をめざしてモロッコを旅します。フランス、スペイン、モロッコを舞台に友情、同性愛、姉弟愛など、生きる上での多様な愛を壮大に描写。死から始まった、大人の旅物語です。

『やさぐれるには、まだ早い！』
豊島ミホ著／メディアファクトリー



恋愛小説の名手・豊島ミホの待望のエッセイが到着！　秋田から上京して20才で作家デビューした著者の、日常・恋愛・将来……。友達のブログを読んでいるような等身大のリアルストーリーは、「わかる！」、「一緒！」と共感と安心をくれます。笑いあり、涙ありの多感な毎日から、パワーをもらえるハズ！

『神社へ行こう！』
腹肉ツヤ子著／主婦の友社



「恋愛できない命運の星」に生まれたと思い込むツヤ子がついに神サマ、仏サマ、観音サマに助けを求めた！　女のコに"開運スポット"として注目を集める神社を1冊丸ごとクローズアップ。参拝法をはじめ、全国の恋愛神社、縁結びスポットを行脚した著者を漫画で紹介しています。初詣の参考にしてみて♪

『Basic Magic Fashion Book』
イージーワーカーズ＋SHIPS編／イージーワーカーズ



SHIPSから、ベーシックアイテムを着こなすためのファッションブックが登場。おしゃれでスタイリッシュに見せるには、基本のベーシック服のさじ加減が命！　基本の10 アイテムを紹介し、さらにそのとり入れ方を解説、そして流行テイストとの合わせ方をレクチャー。おしゃれ偏差値を間違いなく上げてくれる1冊です。

『B型男子の恋のクセ ズバリ!!愛される方法』
高野モナミ著／幻冬舎ルネッサンス



「結局自分のことばっかり！」、「最初は情熱的だったくせに……」。B型男子とつき合ってこう思ったことってありませんか？　そんな"難しい"男のコと幸せになる方法を片思い恋愛、婚活、結婚、復活愛……と細かく紹介した本書。巻末には「「B型男子」のSEXのクセ」つきです。B型の彼と恋愛中の人、必見！

Recommend

生きるってスバラシイ！ いま一度感じたい人に

勉強、スポーツ、遊びに、恋。すべてに直球で、多感だった中学のあの頃を覚えていますか？　益田ミリ初の小説は、誰もが通った淡い青春を描いた物語です。

14才の中学生アンナは、両親と大学生の兄との4人家族。「なぁ、アン。宇宙がはじまってから、一度だって同じ夜空なんかないんだ」。天体観測が生きがいの"宇宙オタク"の兄から、毎日宇宙の話を聞く（ときには聞いてあげる）アンナ。学校、気になる彼との恋、親友・みずほとのおしゃべり、どんな日常よりも大きな存在なのが兄。

繊細で感受性の強いアンナが、ありったけの感情を駆使して日々"生きること"を学び、兄とともに成長していく。そんな姿に、忙しくて鈍りがちな"感じること"の大切さに気づかされ、心が揺さぶられます。

大きな宇宙を前にちっぽけな自分に気づき、その中に輝く星を見て、自分の確かな存在意義に気づく。この本を読んでいる間だけは、14才のあの頃の純真な気持ちに戻れるかもしれない……。そんな淡い期待を持ってこの本を手に取ってみて。かたくなってしまった心が解きほぐされるはずです。



『アンナの土星』
益田ミリ著／メディアファクトリー

イラストレーター、漫画家、エッセイスト……。多くの顔を持つ益田ミリが、ついに小説家デビュー！　14才の中学生・アンナと天文学を学ぶ大学生の兄。毎晩のように望遠鏡で星を見る兄から、宇宙の話を聞くのが大好きで……。鮮烈な10代の日々を描いた青春小説。



30日でウエストー11.5cm!

激ウマ『おやき』ダイエット!!

抜群の激ウマ『おやき』は、なしでガッツリ痩せる!!

なしでガッツリ痩せる!」と大評判の
ちダイエットおやき』!人気の理由は、
ストレスを感じず、最短ダイエット
こと!!たった30日間でウエストー
ヤセを実現させた最強『おやき』は、
い」「1個で満腹になる」「無添加」
揃った全く新しいダイエット食。努
ガッツリ痩せたい人は、是非お試しを!!







『おやき』は、無添加・無農薬の伝統的な"バランスヘルシー食"

『おやき』は、長野に古くから伝わる伝統的な郷土料理。野菜やお肉などの具を小麦粉の生地に包み、蒸して焼いた無添加のヘルシー食です。従来の『おやき』を更にヘルシーに改良した『もちもちダイエットおやき』は、私達がひとつひとつ手作りしています。

おやき1個分150kcalの食べ物リスト

1個で満腹になる『おやき』は、他の食事と比べてみるとこんなにヘルシー!





もちもちダイエットおやきのこだわり

成功者が93%を上回る『もちもちダイエットおやき』。
みんながスグに痩せられた理由を紹介します!

カロリー
1個あたり150kcal以下!

「もちもちダイエットおやき」は、6種類全てが1個150kcal以下。専門の栄養士が試行錯誤を重ね、油分などを徹底的にカットし、従来品より更にカロリーが低いダイエットおやきを生み出しました。



もちもち感
腹持ち抜群の食べごたえ!

「もちもちダイエットおやき」の生地には、もちもちの食感を持つ、タピオカの粉を練り込みました。ガブッと噛りつくと、外はカリカリ、中はもちもちの充実した食べごたえ!しかも、抜群の腹持ちでガマンいらずです。



※タピオカの粉

天然の食材
無添加だから安心!

従来のダイエット食は、基礎代謝を下げる「添加物」が多く含まれています。基礎代謝が下がると、どんどん太りやすい体に。「もちもちダイエットおやき」は、無添加の天然食だから安心!ダイエットを力強くサポートします。



おやき1個でジョギング2時間分の減量!

一般女性の1食の平均摂取カロリーは、600~700kcal。これを1個150kcalの『おやき』に置き換えると、1食でジョギング2時間分に相当する500kcalを減量できます!!



運動で500kcal消費するのは大変!



成功の秘訣は、努力も我慢もいらないことです。

運動で毎日500kcal消費するには、相当の努力が必要です。ところが、1食を『おやき』に置き換えるだけで、努力せずに500kcalも減量することができます。3食置き換えれば、1日に1500kcalもの減量に。つまり、おいしく『おやき』を食べるだけで、短期間で大幅に痩せることができるのです。その、努力も我慢もいらない手軽さが高い成功率に繋がっています。




運動
断食
ダイエットドリンク
痩身器具
失敗続きのアナタに
「おやき」は全部で6種類! 旨みたっぷりの具が激ウマ!!
一晩熟成の濃厚な味わい!
野菜カレー 143kcal
ねぎが香る甘辛テイスト!
ねぎみそ 141kcal
ホクホクのふっくら粒あん!
黒あん 148kcal
和風だしの旨みたっぷり!
きのこ 121kcal
風味豊かなさっぱり塩味!
野沢菜 127kcal
香ばしくてシャキシャキ!
きんぴらごぼう 132kcal
-6.6kg
長島 久美子さん（30歳）の場合
Before 80.0cm
15日後 72.0cm
30日後 69.5cm -10.5cm
71.8kg
30日で -6.6kg
"おいしく食べながら"ダイエットってすごく得した気分です!
身長161cm 65.2kg
始める前は本当に痩せるか不安でしたが、たった2日で体重が落ちて驚きました!そして、続けた結果、なんと体重-6.6キロ!甘い物が大好きだから、「黒あん」がお気に入りです!おかげで、甘い物無しでも、無理なく続けられました。きのこや他の種類のおやきも、ついつい1食で2つ食べちゃいそうなぐらいおいしかったです。"おいしく食べながらダイエット"ってすごく得した気分!これからもずっと続けたいです!
体脂肪 32.5% ▶ 29.5%
ウエスト 80.0cm ▶ 69.5cm
ヒップ 105.0cm ▶ 98.6cm
太もも 66.0cm ▶ 61.0cm
-5.1kg
宮地 優さん（21歳）の場合
Before 80.0cm
15日後 68.0cm
30日後 68.5cm -11.5cm
55.4kg
30日で -5.1kg
身長153cm 50.
私は、当初「こんなので痩せるのか?」と半信半疑でしたが、たった1週間で効果が出てビックリ!朝か夜をおやきにしただけで、特に運動もせずに、ストレスもなく、1ヶ月でマイナス5kg!半信半疑で始めただけに、結果が出た時は本当に驚き、そしてすごい嬉しかったです。しかも、履けなかったズボンが履けるようになったんです(笑)!!いろんなダイエットに挑戦して、あまり効果がなかった私みたいな方々に是非ともオススメしたいです。
体脂肪 26.8% ▶ 23.6%
ウエ 80.0cm
ヒップ 92.0cm ▶ 87.0cm
太 55.0cm
-3.1kg
中村 裕乃さん（36歳）の場合
Before 66.5cm
15日後 61.0cm
30日後 59.0cm -7.5cm
46.5kg
30日で -3.1kg
どんどん細くなるのが実感できて、楽しく続けられました!
身長150cm 43.4kg
私は今回、目標の体重3kg減を達成しました。今まで、独自のダイエット法で何度かチャレンジしましたが、どうしても栄養が足りなかったり、逆にカロリーを摂り過ぎたり、思うようにダイエットができなかったんです。でも今回は、適度に栄養もあり、カロリーバランスも良く、美味しいうえに、ウエストなどが、どんどん細くなっているのが実感できて、本当に楽しく続けられました。とても満足感たっぷりのダイエットでした。
体脂肪 26.4% ▶ 24.2%
ウエスト 66.5cm ▶ 59.0cm
ヒップ 85.5cm ▶ 81.6cm
太もも 51.0cm ▶ 47.7cm
-3.0kg
有松 裕子さん（34歳）の場合
Before 69.5cm
15日後 63.5cm
30日後 60.5cm -9.0cm
52.9kg
30日で -3.0kg
身長161.5cm 49.
「おやき30日間モニター」大変お世話になりました。とにかく"おやき"が美味しいし、種類も色々で飽きずに続けられました。一番嬉しかったのは、「ウエストが9cmもくびれた」こと。20代後半から太る一方だったので本当に助かりました。腹持ちが良かったので、ツライ空腹感もなく、無理せず続けられました。その結果、53kg近い体重が49.9kgに。何より健康的にダイエットが出来たことに感謝しています。本当に有り難うございました。
体脂肪 25.4% ▶ 24.0%
ウエ 69.5cm
ヒップ 94.5cm ▶ 90.0cm
太 56.5cm
※これらはあくまで個人の感想であり、効果・効能を標榜するものではありません。使用感には個人差があります。ダイエットには適度な運動が必要です。
無添加
有機野菜使用
無農薬
天然酵母使用
定番おかずセット
1セット30食入り(6種類×各5食)
要冷凍
新発売!
スイーツセットもございます
1セット30食入り(10種類×各3食)
要冷凍
株式会社健康生活 長野須坂工場 長野県須坂市米持町174-1 MD05-0911
定期プランは初回送料無料!
30食入りで（1セット）3,980円(税込)
1食あたり133円
●面倒な追加注文なしで、毎月1セットを自動でお届けいたします。
●2ヶ月以上継続されれば、いつでも変更・停止が可能です。(停止のご連絡は次回お届けの1週間前までにお願いします)
1回のみの発送も承っております。
1セット 30個 4,500円(税込)
2セット 60個 8,400円(税込)
3セット 90個 11,700円(税込)
4セット以上のご購入は、一律「3,600円(税込)×セット数」となります
『もちもちダイエットおやき』ご購入はこちら!
0120-177-560
携帯サイト http://www.mochioyaki.com/mdo05/m/
PCサイト http://www.mochioyaki.com/mdo05/
FAX 0120-177-561
Eメール order@mochioyaki.com
お客様相談室 0120-111-313 【月~金10:00~18:00(土日祝・休)】
24時間 土日祝日も営業
・氏名(フリガナ)
・〒ご自宅住所(フリガナ)
・ご自宅の電話番号
・商品お届け先〒 住所・TEL (※ご自宅の場合は省略)
・E-mailアドレス(お持ちの方)
・生年月日(18才未満の方は保護者氏名と印鑑)
・商品名「もちもちダイエットおやき」
・セット名、定期プランの有無
・配送ご指定日 月 日
・広告コード 1007・A001
広告コード
1007・A001
もちもちダイエットお

AKB48 **板野友美** 責任編集

第2弾は1冊ほぼ丸ごと❤ハワイで撮り下ろし!!

大好評ファッションマガジン『TOMOCAWAII!』の続編は、「ハワイに行きた〜い!!」という
編集長の願いが早くも実現! 贅沢にも1冊丸ごとハワイで撮影しました。
抜けるような青空のもと、水着あり、ウエディング姿あり…「アイドルの王道」でお届けします★

TOMO HAWAII!

TOMO CAWAII! VOL.2 In Winter

●定価:1995円(税込み) 978-4-07-270142-3





1冊まるごとぜ〜んぶイケメグ!

イケメグ

人気モデル池田恵のつくり方❤

イケメグスタイルに欠かせないお気に入りショップ、自己流ヘア&メイク最新バージョン、プライベートライフまで全部見せ! 池田恵のキレイの秘密がわかる、キュートな魅力全開のスペシャルブック。

●定価:780円(税込み) 978-4-07-269274-5

*******ゆっくり楽しく走るとキレイになれる!*******

ジョギング BEAUTY

キレイでおしゃれな美ジョガーのための
スロージョギング入門書。走ることでキレイを
キープしている人気モデルたちのインタビュー
をはじめ、読者の体験談も多数掲載!

S-Cawaii!特別編集

●定価:690円(税込み) 978-4-07-269972-0

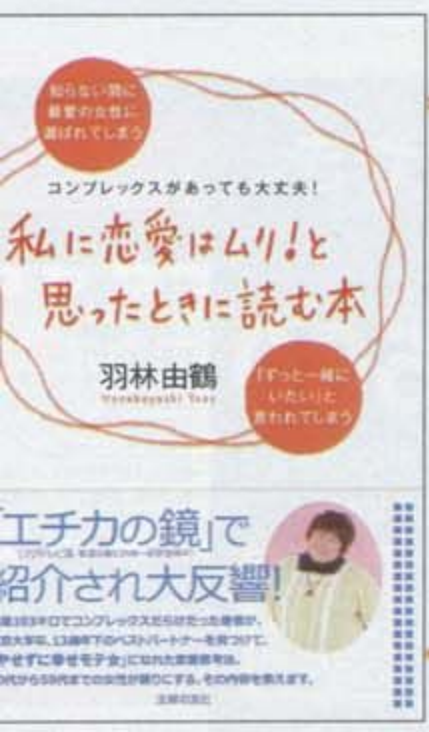


決定版 伊達式 ぜい肉リセット ダイエット

「食べたいものを食べてキレイにやせる!」が、
いまどきダイエットの新常識! ストレス&
リバウンド知らずの夢のようなダイエット本!



監修／伊達友美 管理栄養士 ●定価:780円(税込み) 978-4-07-269073-4



私に恋愛はムリ!と思ったときに読む本

コンプレックスがあっても大丈夫!

テレビで紹介され いま大人気!

『やせずに幸せモテ女』が待望の文庫化!

体重103キロで、コンプレックスのかたまりだった著者が自ら実践した「モテ女」になれる
恋愛&コミュニケーション術とは? 多くの女性の人生を変えた恋愛テクニックのすべてを教えます!

羽林由鶴

●定価:690円(税込み)
978-4-07-270679-4

主婦の友社
★http://www.shufunotomo.co.jp
■主婦の友社コールセンター
書店様ご注文・お問い合わせ☎049-259-1122 ／ 書店ご不便の際の読者様窓口☎049-259-1236
★書名コード(ISBN)を付記しました。ご注文等にご利用ください。

mina × information

February, 2010

#01

あま～いストロベリー味をお届け！



森永製菓から、〝いちご〟を使った季節感あふれる味わいのお菓子が続々登場！「ダースクレア〈いちご＆練乳〉」（9粒 168円）は、練乳チョコレートをいちごチョコレートで包んだ2層構造。いちごの甘い香りと練乳の濃密な甘さがヤミツキに♥ 全国のコンビニ・駅売店にて好評発売中。

問 森永製菓
0120・560・162

美しさを追求する〝NAOKI〟の写真展に注目！



問 face to face
☎03・3712・5444

※日時によりご覧できない場合もありますので、事前に上記への問い合わせをお願いします。

本誌「real faces」でもおなじみの写真家NAOKIの写真展が東京・銀座で2010年1月15日（金）～2月5日（金）まで開催。ふたり、昼と夜、表と裏、日常と非日常、など2つの概念を写真として表現した「DOUBLE」がテーマ。場所：ブルガリ ホテルズ＆リゾーツ・東京 レストラン8F／プライベートルーム 時間：12：00～20：00

すっぴん唇を赤ちゃんピンクに♥



http://www.ettusais.co.jp
問 エテュセ
0120・074316

エテュセから、人気の唇用美容液「リップエッセンス α」の〝増量タイプ〟（10g 1,260円）と新しく「リップエッセンス（スティック）」（3g 1,050円）が発売。どちらのタイプも、高い保湿効果で乾燥や皮ムケを防ぎ、ぷるんとした唇をキープ。また、紫外線からデリケートな唇をしっかり守ります。ほんのりピンク色になる仕上がりもキュート！

真っ赤に光るクリスマスツリーが冬の恋をサポート



http://www.kds.kddi.com
問 KDDIデザイニングスタジオ
0077・7067

KDDIデザイニングスタジオでは、12月25日（金）まで、クリスマスイベント〝DESIGNING CHRISTMAS 2009「LOVER'S TREE」〟を開催中。真っ赤に染まったクリスマスツリーの展示は、大切な人とのロマンチックな夜にぴったりです♪ その他にも、イベントや展示など見どころ満載。住所：東京都渋谷区神宮前4-32-16 開催時間：10時～20時（年中無休）

春を予感させる、ふんわりロマンチックな表情を演出



「コフレドール」の新作コスメは、パール技術がさらに進化！新しいパール素材〝透明発光パール〟が独自のブレンド術で、アイシャドウ、ルージュ、チークに配合されています。ジュエルシャスアイズ（全5種 3,675円［編集部調べ］）にセットされたジュエルシャワーをのせるだけで、簡単にはなやかなまなざしに！ さわやかなパステルトーンのカラーと薄く透ける上品な輝きで、大人の可愛らしさを実現します。

http://www.coffretdor.jp
問 カネボウ化粧品
0120・518・520

夢を叶えるチャンスがココに！



数多くのクリエーターを輩出してきた専門学校「文化学院」では、毎月、オープンキャンパス・体験入学を実施。コースごとに分かれ、プロの授業が受けられます。〈美術・クラフトコース〉では、オリジナルエコバッグやシルバーリングの制作にチャレンジできる！ 詳しくは下記HPをチェック。

http://bunka.gakuin.ac.jp
問 文化学院 0120・75・1921

キリストンカフェ東京で特別な一夜を！



中世の教会をイメージして作られたカフェ。大きなシャンデリア、レザーのソファ、大理石のテーブルと、まるでヨーロッパの貴族のようなセレブ気分が味わえます。彼と2人で過ごすクリスマスディナーはもちろん、3時間飲み放題コースなどがあり、忘年会、新年会など大人数での利用も◎。

http://www.secret-table.com/
問 キリストンカフェ東京 ☎03・5287・2426

美人エネルギーをチャージ！



資生堂の「ザ・コラーゲン」シリーズは、〝美〟を生み出す力をしっかりとサポートしてくれる美容食品。冬の気温低下や乾燥によるダメージに負けないためには、毎日の肌のお手入れはもちろん、体の中からケアすることが大切なんです！気軽にとり入れられるのもウレシイ♪

問 資生堂
0120・81・4710

スペシャルタッグの♡なバッグチェーンが登場！



問 レナウン
☎03・5496・8511

おしゃれシーンをリードし続けてきた「アーノルド パーマー」は、今年で日本上陸40周年。それを記念して、人気ブランド「Clasky」とのコラボチャームを発売！ カサマーク、パーマーチェックがアレンジされたオリジナルアイテムです。写真のウサギチャーム（7,140円）の他に、クマチャーム（8,190円）もあり。クリスマスプレゼントにもおすすめです♪

イモトのガッツがたっぷりつまったカードゲーム



PRESENT 3名

http://www.takaratomy.co.jp
問 タカラトミー
☎03・5650・1031

タカラトミーから、「珍獣ハンターイモトの動物図鑑 イモトの珍獣ワールドゲーム」（1,575円）が登場。あの日本テレビ系で放送中の『世界の果てまでイッテQ!』の人気コーナーがオリジナルルールのゲームに！ 今回はこのカードゲームを3名にプレゼント。あて先は、〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部「イモト」係。

○プレゼント応募方法：応募者は、ハガキに〒、住所、氏名、年令、電話番号を明記して、それぞれのあて先に応募してください。締め切りは、2010年1月19日当日消印有効です。発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
このページや、この雑誌（付録を含む）の他のページに掲載されているプレゼントや資料請求で、主婦の友社があて先となっている場合、応募された方の氏名・住所などの個人情報がその商品の企業、扱い広告会社、発送委託会社等に渡ることになります。個人情報の取り扱いについては厳重に管理いたしますが、あらかじめご了承ください。また、上記の個人情報は、許諾いただいている使用目的以外で使用することはありません。

大特集 おしゃれの現場から完全生中継します!

冬の溺愛トレンド♥ファイナルANSWER!!!

Part1 Rayモデルズ発『コレが私の溺愛STYLE』

Part2 ファッショニスタ発「冬のヘビロテ☆コーデ」

Part3 徹底リサーチ! 街のリアルBOOM大追跡

2009→2010 香里奈スタイルが丸わかり!

香里奈の冬おしゃれLOVE♥LOOK30

Ray限定! 人気ブランドが大奮発!

「ALL1万円福袋」発売!

おしゃれ上級者はもう目移り中

HIT予想な最新春靴NEWS

新年へ向けて「妄想劇場」開幕デス!

Rayモデルズの未来予想図2010

Ray

NEXT ISSUE

2010年
2月号は
12月21日(月)発売!

Merry Christmas & A Happy New Year!
年末年始のイベントシーズンは、正しい知識とテクニックでおしゃれのレベルアップを図りましょ♪
Ray2月号で真冬トレンドの模範解答を見つけてね。

※内容は一部変更になることがあります。

【特別付録】
2010年の恋を完全プロデュース!
最強★恋愛占いBOOK

勝負のパーティーLOOK、マスターしなきゃ!

年末年始のGIRLS PARTY♥おしゃれナビ!!

激ウケの冬着回し特集

Part 1 真実のモデルクローズ、お見せします!

ALL私服でお届け! 冬のイベント満載30days★

Part 2 大好きブラックをもっと可愛く!

甘香ブラック♥12月→1月HAPPY着回し

大好きなあの人からのスペシャル・メッセージ!

有名人の「あけおめ♥」頂戴プロジェクト

賢く可愛くが絶対条件!

バーゲン攻略10の法則

JILLSTUART、FREE'S SHOP、Smork、BE RADIANCE

早くも売れてます! 「今から使える春トレンド」HUNTING!

ますます人気! 最新デニムLOOK

スタイル美人の熱愛デニムNOW&NEXT

U5,000円! お高く見える! 真冬のスパイス小物50

GUCCIの気品

カサカサシーズンを乗り切る!

愛されぷるるん肌レシピ

青山リッチーズ♥魅惑のバスタイム

カレが喜ぶおうちごはん♥絶品レシピ

mina × information

February, 2010

#02

コラーゲン配合で“うっとリップ”を演出



メイベリン ニューヨークの「ウォーター シャイニー ボリューミー」から、“ハダカキレイ”な唇を演出する、リップベース&ナチュラルカラー新4色が登場。今回はリップベースを5名にプレゼント。あて先は、〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部「メイベリン」係。

http://www.watershiny.jp
問 メイベリン ニューヨーク ☎03・6911・8585

冬がもっと楽しくなるHAPPYカタログ



ピーチ・ジョンの通販カタログ『pj』(250円)。今流行っているものから、次のトレンド情報までがギュッとつまった1冊です。特集では、赤いランジェリーやスリップなどHOTなアイテムをピックアップ。蜷川実花さんとのコラボ商品にも注目。全国の書店・コンビニエンスストアで発売中です。また、ハガキ、FAX、HPから無料請求も可能。

http://www.peachjohn.co.jp/
問 ピーチ・ジョン
0120・066・107

東京の夜空に一番近いバス



日の丸自動車興業が運行する、“屋根のない”定期観光スカイバス東京で行く「東京タワー・レインボーブリッジコース」(約60分 1,700円)、「お台場夜景コース」(約120分 2,000円)。今の時期、夜景コースでは、東京の街を彩る数々のイルミネーションを360度の視界で楽しめる内容になっています。

問 スカイバス予約センター
☎03・3215・0008



たっぷりうるおう美肌セットをプレゼント♥

PRESENT 5名

エモリカから、「蜜肌美容入浴液」(450mℓ オープン価格)と「蜜肌ボディ乳液」(200g オープン価格)がデビュー。ヒアルロン酸などを含む蜜肌成分とバリア&うるおいセラミド機能成分で、はずむようにやわらかく、なめらかなキメ美肌をつくります。ダブル使いでよりしっとり! 今回はこの入浴液とボディ乳液をセットで5名にプレゼント。あて先は、〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部「エモリカ」係。

問 花王
☎03・5630・5070

ロープラリッチなカラフルダウンが今年も登場!



毎年人気のUNIQLOプレミアムダウンコレクション。フードとファーは取りはずし可能で、3通りの着こなしが楽しめます。すっきりとしたシルエット&光沢感がスタイリッシュな印象。ベーシックなジャケット(各7,990円)の他にも、ロングコート、ベストなどデザインも豊富です。それぞれのシーンに合わせて、冬のおしゃれを楽しんで♪

www.uniqlo.com
問 UNIQLO
0120・090・296

選べる15色のカラーバリエーション



ソフトバンクケータイ「COLOR LIFE 840P」。15色という今までにない、豊富なカラーバリエが話題に! シンプルでスタイリッシュな外観、またケータイのカラーにあったモチーフの壁紙やメニュー、パッケージなどが用意されています♪ あなたなら何色をチョイスする?

http://www.softbank.jp
問 ソフトバンクモバイル お客さまセンター ☎0800・21・2000

おやすみ中に目元を癒す救世主!



寝る前に貼っておくだけで、翌朝目元がスッキリする、目元用パッド「快傑 シロくまくん」(1セット 500円)。遠赤外線による温熱効果で、仕事や勉強、夜更かしによる目の疲れや寝不足で生じた目元のトラブルを改善。血行不良から生じる、気になる“クマ”も目立たなくしてくれるすぐれモノです。さらに、粘着力が続く限り何度も使用可能。

http://shiro-kuma.jp
問 リンクアース
☎03・5774・6415

“小じわ×たるみ×クマ”目元の悩みを改善



肌にやさしいコスメブランド、草花木果から、高機能アイクリーム「アイクリームEX」(15g 4,410円)がデビュー。コクのあるクリームがピタッとフィットし、うるおいを閉じ込めながら、ピンとしたハリのある目元に導きます。ほのかな100%天然ゆずの香りは、リラックス効果もバツグン! 目元だけでなく、口元のほうれい線ケアにも使えます。

http://www.sokamocka.com
問 キナリ
0120・47・3999

年末年始もボウリングで盛り上がろう♪



スポーツからカルチャースクールまで、さまざまな施設が集まった、複合エンタテイメント空間「シチズンプラザ」。広々とした木製レーンのボウリング場は仲間たちと思いっきり楽しむのにもオススメ! 住所:東京都新宿区高田馬場4-29-27 営10:00~23:00 無休

問 シチズン ボウリング場
☎03・3363・2215

大人の街「丸の内」がイルミネーションの光でつつまれる



有楽町と大手町を結ぶ丸の内通りでは、恒例の『丸の内イルミネーション2009』(主催:丸の内イルミネーション実行委員会2009)を2010年2月14日(日)まで開催。丸の内のメインストリートを約1.1kmにわたり、オリジナルの“シャンパンゴールド色”でライトアップします。仕事帰りに立ち寄るもよし、上品な光の演出を心ゆくまで堪能して♪

問 丸の内コールセンター
☎03・5218・5100

◎プレゼント応募方法◎希望者は、ハガキに〒、住所、氏名、年令、電話番号を明記して、それぞれのあて先に応募してください。締め切りは、2010年1月19日当日消印有効です。発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。このページや、この雑誌(付録を含む)の他のページに掲載されているプレゼントや資料請求で、主婦の友社があて先となっている場合、応募された方の氏名・住所などの個人情報がその商品の企業、扱い広告会社、発送委託会社等に渡ることになります。個人情報の取り扱いについては厳重に管理いたしますが、あらかじめご了承ください。また、上記の個人情報は、許諾いただいている使用目的以外で使用することはありません。



♉ 牡牛座
TAURUS
4/21~5/21生
ラッキーカラー
オレンジ

…するなら、今！
★★★★
…ほど力があふれそう。努力が報われ、朗報も目白押し。
…らず、前に出ていくとさらに運気がUP！　美容運も◎。
…イエットへの自己投資は惜しまずに。また、グローバル
…あり。海外旅行など、世界に目を向けるチャンス♪
♥♥♥
…ついていた人は、穏やかなムードに進展しそう。フリー
…なやかなパーティーやイベントに出会いがあります。目
…つほど願いが叶う暗示。イブは白い服がモテ度UP！
…2人だけの時間を大切にすると、愛が深まります。
…ー　12月28日　夢が叶う日
…ーデー　1月17日　信じていた人に裏切られる



♈ 牡羊座
ARIES
3/21~4/20生
ラッキーカラー
オリーブグリーン

年末年始は"セクシー"で勝負！
総体運 ★★★
頑張り屋で負けず嫌いな気質がアダになりがち。視点を変えたり、一見不利なことに挑戦してみて。金運は12月がサプライズ運。応募やプチギャンブルに挑戦して。また、元日は、新しいことをスタートするパワーがUP！　ローズの香りがラッキーアイテム。

恋愛運 ♥♥♥
クラス会やフラリと入ったギャラリーなど、意外な場所に予期せぬ出会いが。反対に、やる気満々で出向いたところでは、肩透かしにあいそう。H運は◎。あなたから大胆に仕掛けてみて。煮え切らないタイプにもフェロモン系でアピールすると成功率が高まるわ。

ラッキーデー　12月19日　追い風が吹いてパワフルな日
アンラッキーデー　1月14日　嫌いなタイプにいい寄られる

Birthday Message
★12・18〜1・19 生まれの人へ★



この半年をタロットカードで占うと…
下段右から「女教皇」の正位置は賢さやキャリアを積むこと、「皇帝」の正位置は成功、「死神」の正位置は新しい心、「戦車」の逆位置は足ぶみ状態を暗示します。上段の最終カードは「星」の逆位置。浪費への警告を表しています。

…を過ごすためのヒント
…COPE
…1・19
…期をHAPPYに過ごす、
…通のラッキーカラー＝キャメル

©イラスト／岩崎あゆみ、chao



♊ 双子座
GEMINI
5/22~6/21生
ラッキーカラー
黒

運命の彼は、「山羊座の大人」!?
総体運 ★★
好奇心を持てるものが次々と出てきそう。でも、気持ちが変わり、何もかも中途半端になりがち。対人面もあなたの気まぐれが不評の要因に。行き当たりばったりの行動は控えて。金運は交際費がかさみますが実りのある使い方もできそう。温泉がラッキースポット。

恋愛運 ♥♥♥
山羊座か大人系に縁あり。出会いはセレブなスポットにありそう。意中の彼にはジラし作戦が効果的！　押したり引いたりと、奔放に攻めてみて。デコルテがきれいに見える服がモテ度UPのコツ。カップルは、ダブルデートがケンカの引き金になるので絶対禁物。

ラッキーデー　1月18日　何ごとも順調に運ぶ日
アンラッキーデー　12月23日　大きなミスをおかしてしまう

"堅実＆マジメ"なしっかり者！ 高望みには要注意！
この生まれの人の結婚は、**堅実なレールの上を渡っていくイメージね。**外見がいいから、なんていう安易な考えでは、おいそれと結婚しないの。慎重に着実に仕事のキャリアを積んでいくタイプだから、結果として**「仕事ができるが結婚は遅い」図になる恐れも。**でも、結婚したらいい母親になれるので、あれこれ理想を高く持ちすぎず、キリのいいところで決断を。これからの半年は、前半はいいけれど、徐々にペースダウンしそう。あせるばかりでうまくコトが進まないの。最初の功績やいい流れにとらわれずに、**柔軟にのんびり行動すると光が見えてくるわ！**



♍ 乙女座
VIRGO
8/23~9/23生
ラッキーカラー
赤

…ェロモン、全開です！
★★★
…運気。金運も出ていくばかりであてがはずれがち。家族
…ど身近な人との関係が成功のカギ。新しいことに目を向
…ものを大切に。1月からは幸運期。やりたいことをのん
…う。ダイエットも◎。金運は8がラッキーナンバー。
♥♥♥♥
…ェロモンが上昇。ステキな人からアプローチされたり、
…がさく裂！　ピンとくる人との出会いもあります。隠れ
…食屋さんがラッキースポット。意中の彼にはメールでの
…告白が効果的。ファーのコートも幸運アイテム。
…ー　12月29日　お目当ての彼と仲よくなれる
…ーデー　1月13日　出会いをつなげられない



♌ 獅子座
LEO
7/23~8/22生
ラッキーカラー
グレー

「後ろ姿」で彼をオトす!?
総体運 ★★★
実力や魅力を発揮できる時期。好きなことを自然体でするとツキが舞い込みます。パーティーなど、はなやかな誘いも多そう。ただ、進んでいることを止めると暗転。流れを止めず行動を。金運は上手な使い方ができそう。趣味が思わぬ収入につながる暗示も。

恋愛運 ♥♥♥
ぬかりのないおしゃれが出会い運を上げるとき。特に意中の彼の前では、スキのない後ろ姿をアピールして。また、イブ前のバイトや友人の紹介にステキな出会いがありそう。赤系のネイルがGOOD。カップルはクリスマスなど、イベントの予約は早めに。

ラッキーデー　1月3日　はなやかな人脈が広がる日
アンラッキーデー　12月29日　彼の裏切りにあい心がふさぐ



♋ 蟹座
CANCER
6/22~7/22生
ラッキーカラー
パールホワイト

"平常心"でモテを引き寄せ！
総体運 ★★
完璧主義すぎて、ネガティブに自分を追い詰める気配。お手本とするべき人を見つけ、向上できる習いごとを始めると好転します。ただ、12月は暴飲暴食などで健康運が波乱。胃やおなかを温める習慣を。金運は堅実。セールやリサイクルで上手におしゃれを楽しめそう。

恋愛運 ♥♥
出会いに恵まれるもののイマイチな運気。追いかけられると引きたくなるなど、あなた自身のあまのじゃくさが原因に。意中の彼にも気持ちが不安定なときにはアタックNG！　スポーツ観戦や高層レストランがラッキースポット。カップルは素直さが愛を深めるカギ。

ラッキーデー　1月1日　意中の彼との関係が進展する
アンラッキーデー　1月8日　生理痛など体調が乱れる



射手座
SAGITTARIUS
11/23〜12/21生
ラッキーカラー
水色

"大胆さ"が勝ち組のヒケツ☆
総体運 ★★★★
12月は好奇心と前向きさが全開に。少しでも興味があることは積極的に挑戦を。対人面は旅行を通じて気の合う人物に出会えます。ただ、お金の貸し借りは運を下げるのでNG。仕事は就活にツキあり。新しいことが始まる暗示も。美容は三が日の激太りに注意。

恋愛運 ♥♥♥
ライバルが現れるものの、最後は勝ち組になれるとき。意中の彼には大胆なアプローチが成功の決め手。反対に受け身に回ると運が逃げるので気をつけて。フリーの人は気楽につき合っている男友達の中から本命が現れる予感。晴れ着がラッキーのカギ。

ラッキーデー　12月20日　彼に気持ちをうまく伝えられる
アンラッキーデー　1月6日　パワーダウン。気持ちが沈む



蠍座
SCORPIO
10/24〜11/22生
ラッキーカラー
ピンク

クリスマス前に、駆け込み成功!?
総体運 ★★★
宝くじなどで、ツキが舞い込むとき。金運はケチらず楽しく使うと◎。元日の買い物も開運に。対人面は疎遠だった友人との関係が復活しそう。あなたから連絡してみては？　ただ、健康面は好不調の波が激しそう。過激なダイエットは美を損なうので注意！

恋愛運 ♥♥♥
ステキな出会いは、はなやかな場所にありそう。合コンやデートなどもアクティブに頑張って！　イブあたりで特にモテ率がUP。また、意中の彼には少しリッチな贈り物が効果的。カップルはHのマンネリが別れの原因に。彼のいいなりになりすぎないこと。

ラッキーデー　1月10日　前向きな行動力で成功する日
アンラッキーデー　1月17日　美容運凶。太ってしまう



天秤座
LIBRA
9/24〜10/23
ラッキーカラー
シルバー

ラブリー下着が恋を呼ぶ♥
総体運 ★★
仕事はまじめな姿勢が好感をもたれそう。頑張った分だけ巡ってきます。ただ、対人面はトラブルに巻き込まれる暗示運は、口コミをもとにやったことが裏目に。オーガニックコスッピーのカギ。1月は怠け心から太りがち。趣味や習いごと

恋愛運 ♥♥
勘が鈍り、ダメ男ばかりを好きになりそう。金銭感覚が合人は絶対にNG。意中の彼へは、先手必勝が効果的。フついた下着も◎。また、レンガの建物などノスタルジックもGOOD。カップルは映画などエンタメスポットがオススメ

ラッキーデー　12月21日　あこがれの人とデートできる
アンラッキーデー　1月2日　見た目だけの人を好きにな



ムーン・リーが「星のお告げ」を直球解説

切り捨ててごめんね

星座別 2010年の総体運・後半

みなさまこんにちは。ムーン・リーです。今年ももうすぐ終わり……。読者のみなさんもminaをバイブルに、おしゃれ、ダイエット、恋、仕事と、さぞかし光り輝いて頑張ったことでしょう！　そして、2010年も、さらに女度にみがきをかけて幸せをつかむことができるように、陰ながら応援させていただくわね♪　それでは、前回に続き、星座別・2010年の総体運についてお話をさせていただくわ。今年、いまいちパッとしなかった**牡牛座**や**蠍座**は、**ゆっくりと上昇気流に乗れる年になりそう**。特に、どたん場で運がストップしがちだった**牡牛座**は、**トントン拍子にコトが進む展開が待っていそう**。前半の小さなミスや失敗は恐れないでね。**蠍座**も**後半からが勝負期に**。コツコツ努力したことは必ず花が咲くはずよ！　また、人脈作りに励むこともステキなハプニングを招くカギになるわ。次は、土星のあおりを受けてしんどかった**乙女座**。またもや土星の逆行で、春先は運命のいたずらに翻弄されるものの、**基本的には穏やかな雰囲気に**。むずかしい資格取得にチャレンジすると開運するわよ。そして、今年は木星のおかげで幸せなことが舞い込んでいた**水瓶座**は、**2010年もマイペースに幸運をキープできそう**。知的な趣味や芸術的な才能を生かせることに目を向けるとGOOD！　そして、パワー不足を感じがちだった**蟹座**と**山羊座**も2010年は**スタミナがUPして、積極的に行動できそうね**。ただ、どちらも真夏だけは体調がくずれたり、小さなトラブルに見舞われたりするかも。**前半に集中して取り組むことが幸運キープのヒケツよ**。今年頑張ってもダメだったことは、早めにリセットしたほうがいいかもしれないわ。最後は**獅子座**。火星が半年間獅子座に停滞するので、**ケガやアクシデントを招きがち**。また、フェロモンがUPするのでモテるけれど、**体目当ての男子も多く接近してくるので注意してね！**



山羊座
CAPRICORN
12/22〜1/20生
ラッキーカラー
ゴールド

LOVEキーワードは"ナチュラル"
総体運 ★★★★★
幸運期。頭に浮かんだことをどんどん形にして。将来大きく役に立ちそう。金運も◎。懸賞応募など、運だめしにチャレンジを。特に1月は思いつきで始めたことがお金儲けにつながるかも。対人面はリーダー的存在に。人のために動くとあとで返ってきます。

恋愛運 ♥♥♥♥
偶然行った場所にステキな出会いがありそう。意中の彼にはナチュラルなふるまいが好感を持たれます。行列のできるお店がラッキースポット。H運は好きな彼とロマンチックに結ばれる予感が。ただ、意外と遊び人に夢中になってしまうので気をつけて！

ラッキーデー　1月15日　意中の彼から告白される日
アンラッキーデー　12月25日　深読みしすぎて失敗する

ムーン・リーのハッピ

HORO

12・1

ムーン・リー
「怖いほど当たる！」と評判の、女性ファッション誌・テレビなど各メディアで活躍中の西洋占星術師。顧客には企業トップや有名人も！



魚座
PISCES
2/20〜3/20生
ラッキーカラー
パープル

メール研究でモテにダメ押し！
総体運 ★★★
安定期ですが、あなたの言動が反感をもたれそう。身近な人にもワガママになりがち。本来のやさしさを心がけて。金運は自己投資にツキあり。突然人に注目されたり、抜擢されるのでスキルみがきにいそしんで。バカンスは憧れの場所に縁あり。海外旅行も◎。

恋愛運 ♥♥♥♥
フェロモンがUPし、異性が自然とあなたのまわりに群がってきます。意中の彼とはメールのやりとりで関係が進展。しつこすぎず、シャレたメールの研究をぬかりなく。カップルはイブのデートが大ラッキー！　どんな場所で過ごしても最高の夜を過ごせそう。

ラッキーデー　12月24日　ステキなイブを過ごせる
アンラッキーデー　12月31日　大切なものを壊してしまう



水瓶座
AQUARIU
1/21〜2/19
ラッキーカラー
グリーン

『ピンとくるまで動かず』が勝ち！
総体運 ★★★★
フル回転で行動できるとき。長年の夢も叶いそう。対人面にされる星回り。一人で頑張るより、人に頼るといい結果そう。金運はマメな情報収集が運気UPのカギ。買い物はなりサーチで得をしよう。健康運はストレス解消で病気知ら

恋愛運 ♥♥♥
モテる人を好きになり不安定ぎみ。好奇心から関係をも果的にあなたが傷つく恐れも。出会い運ははなやかなときあせらず優雅に構えて。少人数の合コンやマニアックなは出会いの宝庫。カップルは結婚、同棲など関係が発展

ラッキーデー　12月21日　おしゃれのセンスが冴える日
アンラッキーデー　1月11日　彼に誤解されてしまう

S Cawaii! 特別編集

派手♥カワ きものBOOK

だれよりも かわいく 目立てる!

成人式で、他のコたちと差をつけたい! そんな女のコのための振り袖コーディネートBOOKができました! 人気モデルたちオススメの着こなし、美人度アップのきものヘア、なりたいテイスト別メイクまで、一生に一度の大イベントをしっかりサポートする1冊です。

●定価:780円(税込み) 978-4-07-269222-6





Ray+mina 特別編集

おしゃれで可愛い

着物ヘアカタログ

成人式に、卒業式に、パーティーに・・・イマドキなのに、着物にきちんとマッチした愛されアレンジだけを厳選! 人気サロンが提案するレングス別スタイルは、ショートやミディアムにも対応。晴れ舞台でみんなの注目を独り占めしちゃおう!

なりたいアレンジが かならずみつかる

●定価:880円(税込み) 978-4-07-270231-4

言いたいことが まく伝えられない

はっきり言い過ぎ・・・と よく言われる

「アサーティブなコミュニケーション」が 人間関係の悩みを解決します!

自分も相手も大事にした表現スキルを身につければ、まわりの人たちともっと理解しあえる。自分を素直に表現する方法を解説した入門書。



気持ちが伝わる話しかた

森田汐生 アサーティブジャパン代表 ●定価:1500円(税込み) 978-4-07-270432-5

ゆるゆる独身三十路ライフ

日々の生活のこと、美容や健康のこと、実家の両親とのやりとり……
のん気で楽しくて、ちょっぴり切ない、おひとりさまライフをつづるコミックエッセイ。



毎日がおひとりさま。

フカザワナオコ ●定価:1050円(税込み) 978-4-07-270076-1



\ 理想のカレとめぐりあえる! / \ 恋が叶う!! /

恋 開運 神社へ行こう!

オトコ運の悪さに悩むアラサー漫画家・腹肉ツヤ子が、恋愛にご利益のある神社を巡り倒して、ついにつかんだオンナの幸せ! 各神社の縁結びポイント、正しい参拝の仕方、お守りやお札の取り扱いまでわかる、書き下ろしコミックエッセイ。

婚活中の漫画家 腹肉ツヤ子が 全国の神社を 巡りまくる!!

腹肉ツヤ子 ●定価:1260円(税込み) 978-4-07-269469-5

主婦の友社
★http://www.shufunotomo.co.jp
■主婦の友社コールセンター
書店様ご注文・お問い合わせ ☎049-259-1122 / 書店ご不便の際の読者様窓口 ☎049-259-1236
★書名コード(ISBN)を付記しました。ご注文等にご利用ください。

モデルの 今一番知りたいのは MYブーム・MYおしゃれ!

おしゃれにこだわりのあるminaモデルたちの、最新プライベートファッションに密着!
私物見せから、春服KEEP状況までたっぷりお見せします!

新春スペシャ
Gapの新作 100名プレゼント!
おしゃれベーシック服の宝庫、
Gapから届いた年明け1発目の
サプライズプレゼント!!

まだ使いたい! おしゃれ力UP!
【冬⇔春アイテム】でいいとこどり着回し30days

春アイテムラッシュなこの時期 どうする?重ね着

ヘアスタイルで顔も体型も変わるんです! 整形!?レベルなヘアアレンジBOOK

読モ、メンズ、美容のプロ100人が試して選んだ! 春の新色コスメ
結局「どれが使える?」de SHOW

ニキビができるから、肌が荒れるから、敏感肌って決めつけてない?
サヨナラしよう"思いこみ敏感肌"

料理のキホンがわかる!
コウケンテツ×MIHOの仲よしクッキング♪

実際どうなの…!? 楽しい? ツライ? ひとり暮らしA to Z

冬太り撃退! ロープラ&タダDIET

総力取材 何が流行るの? 何を買えばいいの?
「春トレンドの真実」SCOO

今すぐ欲しいものが通販できる! 春靴&旬バッグ最速NEWS

長もちトップスでマンネリ打破!
「優秀シャツ」「流行ワンピ」「大人めカットソ

minaガールのおしゃれ顔は…中野明海さんが教えてくれる!
「ナチュ肌×デカ目」メイクが最強!

ナイナイGIRLから脱出しよ
¥なし&彼ナシ卒業 完全バイブル
ちまたに発生中のナイナイGIRLをminaが撲滅!
これを読んで、金運もLOVE運もつかめる
HAPPY体質に変身しよう♪

2号連続スペシャル企画
真冬の47都市スナップ 後半戦!! 西日本編
後半戦は関西→沖縄のおしゃれガールをシューティング!
冬コーデのマンネリ打破に効く、おしゃれテクをたっぷりお届けします!

minaモバイルでもCheck!

季節の変わりめだからこそ、使えるアイテムをもう一度チ
[ベーシック服]を見直そう!

憧れブランドCLOSE-UP☆
幸せを運ぶTSUMORI CHISATO 2010 Spring コレクション

好評連載中
- 女のコの女神(ミューズ)たち
- mina Culture Room▸蒼井優さん
- real faces▸クリスティーナさん
- 人生道場
- キレイ発見! minaクリニック ▸女のコの2大ケア・美人とブスの分かれ道 とぅるるん髪と美歯
- minaメイツのおしゃれのウワサ調査隊♪
- 大人可愛い♥おしゃれROOM探訪
- 知華の日々是々▸1週間着こなし

next mina
カバーガールは 安室奈美恵さん
2010年3月号(2010年1月20日発売)
毎月20日発売
●地域によって発売日は異なります。
●内容は一部変更になる場合があります。



oom
09

ワ小物でデコレート

ープラリッチなガーリーRoom

桑原ゆうさん（作曲家・24才）

大人♥可愛い

おしゃれRoom探訪

Web minaの読モブログでもおなじみの桑原ゆうさん。彼女が暮らすのは音楽家や画家など、世界各国のアーティストたちが集まる寮。表参道という好立地、約10畳の広さ、備えつけ家具も充実した、ぜいたくなお部屋です。そんな一室を、自分らしくメイクした安カワ術を拝見します！

◎撮影／菊竹規　◎取材・文／弓削桃代
◎間取り／ログテック

今月の
Pick up
インテリア

〈〈〈 クッション 〉〉〉

実用性はもちろん、ほっこりルックスがセレクト基準。床にじか置きしてもソファに置いてもポイントになるようなデザイン性のあるものがベスト。



小さまざまな花柄やドットのパッチワークがガーリー満点。パッチワークミニクッション(レッド・パープル・ラウン)各2,940円／Ⓑ



フェイクフェザーが存在感たっぷり。アンティーク調の柄とピンク色の裏地が乙女心をくすぐる。クラシック グレーフェザークッション 8,820円／Ⓐ





フォークロア調の落ちついた風合いがグッド。〈右〉ラウンドクッション 5,250円、〈上〉オールドキリムクッションカバー 5,000円／Ⓒ

Shop List

- Ⓐ／Kinō ☎03・5485・8670
- Ⓑ／アフタヌーンティー・リビング ☎0800・300・3312
- Ⓒ／シボネ青山 ☎03・3475・8017









1 面積の大きい小物は、部屋の雰囲気を手軽に変えられるお役立ちアイテム。実家から持参したという大判の布と、1,000円で購入したエスニック柄の布をコーディネートして配置。100円均一ショップのレースを巻いて作った丸型クッションは自慢の品だとか。2 クリスマスツリー用のオーナメントやリースをプラスして、無機質なスコア台も季節感たっぷり。3 白の棚はDIYキットで手作り。グリーンはホームセンターで安くゲット。4 備えつけのデスクは、シンプルだから自分好みにアレンジ可能。ハート型のラグや造花ではなやかに。

Room Data

●東京都●東京メトロ千代田線表参道駅から徒歩7分●約10畳・1K・ユニットバス●築年数：不明●居住歴：8カ月●東京都の住宅供給公社の建物。なんと家賃負担はゼロ！



ロープラ小物とDIYをとり入れ、賢くアレンジ

シンプルに作られた寮の部屋を、可愛く見せるために赤やピンクの小物を買いそろえたという桑原さん。小物はほぼ100円、300円均一ショップで購入。棚やラックもDIYのキットで手作りしたそう。床が濃いネイビーで、暗い印象になりがちなので、布とクッションを多用してガーリーな雰囲気に。仕事道具であるスコアや楽器もさりげなくデコレートして、インテリアとして活用しているのもさすがです。


CIAL BAZAR
2010.1.3 SUN » 1.11 MON
20%-50% OFF
「初売り福袋」1.2 SAT AM 9:30から
混雑状況により、開店時間が早まる場合がございます。
BEAMS Samantha Thavasa Petit Choice CHILD WOMAN Osmosis Ripeurb MINIMUM snidel alcali topic lux
SLY Pinky Girls rienda sands of time moussy ROJITA BACKS DazzliN' Spiral Girl VIS
LIP SERVICE Layla Rose DURAS ESPERANZA ROSE FAN FAN GORGE SpRay EGOIST Ravijour Rirry
LIP HIP PAGEBOY Chico Heather w closet abc une face D.O archives PRIME PATTERN continuer de NICE CLAUP
GLAD NEWS Nine Doll VENCE AMO'S STYLE one way rough leap lippin Prillia GILFY MARKET Rodeo Crowns Phrase F.i.n.t FRAGRANCE AVENUE
AS KNOW AS PINKY mysty woman OLIVEdesOLIVE apart by lowrys chouchoute やまと JEANASiS MAJESTIC LEGON
MISSHA atmos girls WORLD WIDE LOVE! 3COINS Kastane RETRO GIRL Heartdance HOUSE ROSE ORBIS ABOS CUBE SUGAR
靴下屋 179/WG DOUBLE NAME Lazy Swan チャイハネ ORiental TRaffic Dip Drops Ehyphenworld gallery
横浜シアル ［横浜駅西口］ メルマガ会員募集中!
〒220-8539 横浜市西区南幸1-1-1 TEL.045-320-8001
www.cial.co.jp
YOKOHAMA CIAL













w closet

雑誌 18437-02
4910184370201
00524

印刷　大日本印刷株式会社